

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
Уральский государственный педагогический университет
Факультет физической культуры
Кафедра спортивных дисциплин



Актуальные проблемы физического воспитания и спорта

Материалы
научно-практической конференции
кафедры спортивных дисциплин
28 июня 2017 Екатеринбург



Екатеринбург 2017

УДК 796.011.3
ББК Ч51
А 43

рекомендовано Ученым советом федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
в качестве научного издания (Решение № 702 от 28.09.2017)

А43 Актуальные проблемы физического воспитания и спорта [Электронный ресурс] : материалы научно-практической конференции кафедры спортивных дисциплин, 28 июня 2017 г. Екатеринбург / Урал. гос. пед. ун-т ; отв. ред. И. В. Сегал, Н. В. Трубникова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2017. – 1 электрон. опт диск (CD-ROM).

Сборник материалов научно-практической конференции посвящен анализу совершенствования работы в области физического воспитания и спорта.

Представлены результаты исследований преподавателей, магистров и бакалавров кафедры спортивных дисциплин факультета физической культуры УрГПУ.

Содержание сборника обсуждено и утверждено на заседании кафедры спортивных дисциплин ИФК УрГПУ.

Протокол № 8 от 01.06.2017 г.

УДК 796.011.3
ББК Ч51

Содержание

Гончаров А.В., Гришин А.В. Методика применения игровых упражнений для совершенствования техники бросков на уроках баскетбола 8-х классов.....	4
Должукова О.И., Гришин А.В. Мониторинг физического развития и двигательной подготовленности учащихся 5 класса общеобразовательной школы.....	10
Ермаков Д.А., Гришин А.В. Методика развития общей выносливости школьников 10-12 лет на уроках легкой атлетики.....	17
Есаулкова А.В., Ярцева Н.В. Методика применения основных и вспомогательных средств в тренировочном процессе юных волейболисток 11-12 лет.....	24
Карпова Е.А., Ярцева Н.В. Лыжная подготовка как средство мотивации детей 11-12 лет к занятиям физической культурой.....	28
Лебедев В.С., Ярцева Н.В. Культура безопасности на уроках физического воспитания в школе.....	36
Лебедев В.С., Ярцева Н.В. Культура безопасности в системе воспитания.....	42
Лучникова О.И., Ярцева Н.В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов 12-13 лет.....	49
Огородников А.В., Ярцева Н.В. Организационные аспекты комплекса ВФСК ГТО.....	55
Плюснина С.В., Ярцева Н.В. Подвижные игры в системе физического развития младших школьников как средство подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО.....	60
Плюснина С.В., Ярцева Н.В. Физическое развитие и двигательная подготовленность учащихся 2-х классов школы № 132 г. Екатеринбурга.....	67
Шевелева А.С., Ярцева Н.В. Методика подготовки женщин 30 – 39 лет к выполнению норм ВФСК ГТО.....	78

**Методика применения игровых упражнений для совершенствования
техники бросков на уроках баскетбола 8-х классов**

***Ключевые слова:** методика, игровые упражнения, совершенствование техники бросков.*

Аннотация. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска зависит успех в игре.

Необходимо знать уровень обучаемости и динамику становления техники броска, что позволит учителям физической культуры подбирать и использовать в уроке средства, улучшающие обучаемость учащихся.

Применение игровых упражнений на уроках баскетбола, обеспечит совершенствование техники бросков на более высоком уровне.

Актуальность. Физическое воспитание в учреждениях общего образования является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей.

Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется баскетбол. В основе игры, на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов.

В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания.

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броскам мяча школьники начинают обучаться в 5-х классах.

Однако, мы не нашли данных научно-методической литературы, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе.

Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит учителям физической культуры подбирать и использовать в уроке средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне.

Объект исследования: учебный процесс учащихся 8-х классов на уроках физической культуры по баскетболу.

Предметом исследования: методика обучения в 8-х классах на уроках физической культуры по баскетболу.

Цель исследования: экспериментально обосновать применение игровых упражнений для совершенствования техники броска в баскетболе на уроках физической культуры в 8-х классах МАОУ СОШ № 68 г. Екатеринбурга.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы для выявления основных подходов к решению проблемы обучения броскам на уроках баскетбола;
2. Разработать программу совершенствования техники бросков на уроках физической культуры в 8-х классах по баскетболу с использованием игровых упражнений;
3. подобрать тесты, учитывающие качественные и количественные сдвиги в освоении техники бросков в баскетболе и определить уровень обученности учащихся 8-х классов.

Гипотеза исследования. В нашей работе мы исходили из предположения о том, что влияние игровых упражнений позволит совершенствовать организационно-методические условия проведения уроков по баскетболу, что в свою

очередь повысит эффективность процесса обучения броскам учащихся 8-х классов общеобразовательных школ.

Практическая значимость исследования. В настоящее время данная методика не использовалась в учебном заведении.

Научная новизна. Данное исследование позволит создать научно-методическую литературу, отражающую уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе.

Организация исследования. Исследовательская работа проводилась на базе МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 68» г. Екатеринбурга, в период с сентября 2015 года по май 2016 года.

В исследовании принимали участие учащиеся 8-х классов. Всего для проведения исследования мы вели наблюдение за 51 учащимися.

В ноябре 2015 года в 8-х классах было проведено 4 урока, направленных на повторение ранее изученных технических приемов и обучение новым по комплексной программе физического воспитания 1-11 классов общеобразовательных школ (2005 г.).

В декабре 2015 года проведено первое тестирование, по результатам которого были составлены контрольная и экспериментальная группы.

Контрольный класс 8 «а» – количество учащихся 25 человек.

Экспериментальный класс 8 «б» – количество учащихся 26 человек.

В контрольной группе обучение проводилось по общепринятой методике обучения.

Школьники 8 «б» класса занимались по разработанной автором программе с учетом программного материала.

Методы исследования. Для решения поставленных задач по теме выпускной квалификационной работы нами были использованы следующие методы:

- анализ и обобщение литературных источников;
- педагогическое тестирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;

•методы математической статистики.

Результаты исследования. В результате обучения выявлен закономерный прирост показателей технических действий в обеих группах. Однако в экспериментальной группе некоторые показатели имеют достоверные различия в выполнении бросков.

Соотношения средних значений количества попаданий при выполнении броска в движении, и оценки исполнения в контрольной и экспериментальной группах проводилась до и после эксперимента (рис.1).

На рисунке представлены соотношения средних значений количества попаданий при выполнении броска мяча в движении, и оценки исполнения технического действия с учетом допущенных ошибок участниками эксперимента.

На рисунке видно, что в экспериментальной группе среднее количество бросков в движении составило 2,6, а контрольной – 2,3 при индивидуальном разбросе в обеих группах от 1 до 5 попаданий. С учетом допущенных ошибок средняя оценка исполнения броска мяча в движении в контрольной группе составила 3,5 балла, а в экспериментальной – 4,0. Прирост этих показателей в экспериментальной группе отличается от контрольной группы на достоверном уровне значимости ($p < 0,01$).

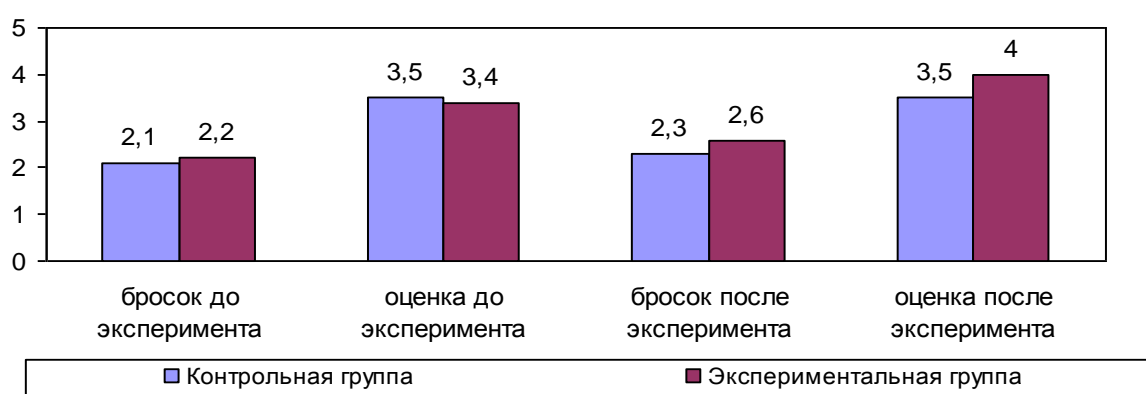


Рис. Результаты эксперимента

Учащиеся экспериментальной группы занимались по разработанной нами программе. При проведении занятий в этой группе велась строгая этапность

усложнения физических упражнений, что существенно повлияло на их двигательный опыт. Своевременно велась работа над ошибками.

В контрольной группе не велось детальное устранение ошибок, из-за чего они полностью не были ликвидированы, также на них могли повлиять дефекты обучения: ошибочное обучение технике выполнения, методические ошибки обучения, перенос неадекватного навыка, также неуверенность и страх.

В экспериментальной группе предложенная методика обучения и средства, предложенные для устранения ошибок, показали себя с положительной стороны, всесторонне влияя на обучение и совершенствование техники бросков. Процентное соотношение ошибок снизилось при конечном тестировании.

В процессе обучения движениям и совершенствования техники их выполнения постоянно возникают ошибки. Их своевременное выявление и устранение причин возникновения в значительной мере обуславливают эффективность процесса технического совершенствования.

К концу эксперимента качество владения техникой бросков в экспериментальной группе оказалось выше, чем в контрольной группе. Испытуемые экспериментальной группы превзошли испытуемых контрольной группы по всем показателям.

При проведении уроков физической культуры по баскетболу рекомендуем применять разработанную нами программу обучения технике бросков с использованием игровых упражнений, также регулярно проводить обследования с целью выявления ошибок в технике выполнения технических приемов. Особо необходимо обратить внимание на выполнение бросков, так как броски являются одним из главных технических приемов баскетбола, и имеет сложную структуру. Для повышения эффективности процесса обучения, эффективными оказались средства, используемые нами в педагогическом эксперименте с участниками экспериментальной группы. Мы считаем, что в школьную программу по баскетболу не следует вводить много разновидностей бросков. Это позволит сформировать к 11 классу стабильный двигательный навык с хорошими техническими показателями его выполнения.

Результаты педагогического эксперимента позволяют сделать некоторые

ВЫВОДЫ:

1. С помощью игровых упражнений на уроках физической культуры в 8-х классах решаются задачи создания последовательно-усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом баскетболиста;

2. В результате эксперимента было выявлено ряд ошибок влияющих на технику бросков. Половина ошибок являлась результатом незнания техники, правил выполнения броска и дефектами обучения. Неправильное держание мяча, отсутствие сопровождающего движения бросковой руки.

3. Существенными ошибками при выполнении броска являлось: резкое опускание небросковой руки вниз при броске, рука не сопровождает мяч, после предложенных подводящих упражнений и тренажеров ошибка была устранена в экспериментальной группе полностью.

Литература:

1. Андреев В. И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Омск, 1988. – 21 с.
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют // Физкультура в школе. – 1990. – №7. – С. 15-17.
3. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе. – 1990. – № 6, 7. – С. 17-18.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М., 1997. – 224 с.
5. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 48 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С. А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
7. Матрунин В. П. Баскетбол на уроках в V-VI классах // Физкультура в школе. – 1990. – № 1. – С. 18-21.

Мониторинг физического развития и двигательной подготовленности учащихся 5 класса общеобразовательной школы

Ключевые слова: мониторинг, физическое развитие, двигательная подготовленность.

Аннотация. В данной работе раскрывается необходимость создания педагогических условий для успешного осуществления мониторинга физического развития и двигательной подготовленности учащихся общеобразовательной школы на всем периоде их обучения. В процесс организации и проведения мониторинга в школе, следует включать оценку деятельности школьников в каждой учебной четверти. Проведение уроков физической культуры в пятых классах общеобразовательной школы по разработанным учебным планам на основе данных мониторинга позволит проводить коррекцию содержания школьных уроков физической культуры.

Актуальность. Специалисты единодушны в том, что физическое воспитание школьников должно обеспечить каждому ученику, участвующему в образовательном процессе, достаточный и необходимый минимум теоретической, технической и физической подготовленности.

Реализация реформы общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся, ее характер и масштабность требуют значительного времени. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений.

Наблюдая за формированием организма детей, ученых интересуют состояние их здоровья, физического развития и двигательной подготовленности, фиксируя это соответствующими показателями. Комплекс этих показателей создает полное представление об организме детей.

Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической

подготовленности. Первостепенным является совершенствование действующих форм школьной физической культуры, повышение их эффективности, организационного уровня и результативности всех составляющих программу компонентов.

Чтобы управлять учебным процессом, вовремя вносить коррективы, нужно вести контроль над двигательной подготовленностью школьников. Однако этому вопросу до сего времени не уделяется должного внимания в научных исследованиях.

Вместе с тем, проблема оценки уровня физического развития и двигательной подготовленности школьников и мониторинг этих сторон развития ребенка остается актуальной и в настоящее время.

Объект исследования – процесс физического воспитания учащихся общеобразовательной школы.

Предметом исследования – мониторинг физического развития и двигательной подготовленности учащихся 5 класса общеобразовательной школы.

Цель исследования – экспериментально проверить эффективность организации и проведения мониторинга состояния физического развития и двигательной подготовленности учащихся пятых классов общеобразовательной средней школы МАОУ СОШ № 117 города Екатеринбурга.

Задачи исследования:

1. Провести анализ состояния теоретической и практической разработанности исследуемой проблемы вопросов физического развития и двигательной подготовленности школьников.
2. Обосновать необходимость проведения мониторинга физического развития и двигательной подготовленности школьников пятых классов.
3. Экспериментально проверить эффективность организации и проведения мониторинга уровня физического развития и двигательной подготовленности школьников пятых классов на уроках физической культуры.

Гипотеза исследования – Использование мониторинга с целью активизации двигательной активности школьников, повлияет на повышение интереса к

занятиям физическими упражнениями для успешного решения задач школьного физического воспитания в соответствии с ФГОС.

Практическая значимость исследования. Проведение уроков физической культуры в пятых классах общеобразовательной школы по разработанным учебным планам на основе данных мониторинга позволяет проводить коррекцию содержания школьных уроков физической культуры.

Научная новизна. В процесс организации и проведения мониторинга в школе, следует включать оценку деятельности школьников в каждой учебной четверти.

Организация исследования. В исследованиях принимали участие школьники 5-х классов (девочки и мальчики) МАОУ СОШ № 117 города Екатеринбурга. Всего в эксперименте участвовало 49 учащихся (девочки – 32, мальчики – 45).

В эксперименте принимали школьники, которые имели допуск школьного врача к занятиям физическими упражнениями и отнесенные к основной медицинской группе.

Материальная база школы соответствует требованиям для проведения школьных уроков физической культуры (школьный стадион, спортивный зал, спортивный инвентарь).

Результаты эксперимента. В результате проведения мониторинга оценки деятельности школьников, в экспериментальной группе в каждой учебной четверти (в начале и конце) выявлен прирост показателей двигательной подготовленности школьников.

Полученные данные позволили не только представить уровни двигательной подготовленности девочек пятых классов, но и провести анализ состояния двигательной подготовленности в каждом из классов, которые приняли участие в мониторинге.

**Результаты мониторинга двигательной подготовленности
девочек 5-х классов**

Тесты	n	Начало учебного года			Окончание учебного года			Р
		М-6	М	М+6	М-6	М	М+6	
		Уровни			Уровни			
		низкий	Средний	высокий	низкий	средний	Высокий	
Бег 30 м (с)	32	6,5	5,5	5,3	6,2	5,2	4,9	<0,05
Бег 800 м (мин)	32	5,5	5,0	4,2	6,0	4,9	4,1	<0,05
Длина с/м (см)	32	120,0	148,0	170,0	140,0	155,0	175,0	<0,05
Поднимание и опускание туловища(раз)	32	21,0	27,0	32,0	26,0	31,0	40,0	<0,05

Из таблицы видно, что при выполнении теста на проявление скоростных качеств – быстроту (бег 30 м), средний показатель пробега дистанции составил $5,5 \pm 0,9$ с (начало учебного года), при повторном тестировании, в конце учебного года, соответственно – $5,2 \pm 0,7$ с.

При выполнении упражнения на выносливость (бег 800 м) при первом тестировании средний показатель был равен $5,0 \pm 1,2$ мин, то при повторном выполнении этого теста результат соответствовал – $4,9 \pm 1,0$ мин.

Результаты выполнения прыжка в длину с места были следующими: средний исходный результат составил на первом этапе исследования $148,0 \pm 25,0$ см. При выполнении этого теста в конце учебного года средний результат равнялся $155,0 \pm 17,0$ см. Увеличение составило 0,7% ($P < 0,05$).

Результаты выполнения упражнения на «пресс» (подъема туловища) участницами эксперимента позволило говорить о том, что исходный средний показатель составил $27,0 \pm 0,6$ раза, при повторном тестировании – $31,0 \pm 0,5$ раз. Увеличение результата произошло на 12,5% ($P < 0,05$).

Полученные данные педагогического тестирования двигательной подготовленности учениц пятых классов школы № 117 г. Екатеринбурга, позволяют говорить о том, что по уровню развития двигательных качеств (двигательной подготовленности) они соответствуют своим сверстницам.

Таблица 2

**Результаты мониторинга двигательной подготовленности
мальчиков 5-х классов**

Тесты	п	Начало учебного года			Окончание учебного года			Р
		М-б	М	М+б	М-б	М	М+б	
		Уровни			Уровни			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
Бег 30 м (с)	45	6,4	5,5	5,2	5,9	5,4	4,9	<0,05
Бег 800 м (мин)	45	6,1	5,5	5,1	5,9	5,4	4,7	<0,05
Длина с/м (см)	45	130,0	148,0	174,0	139,0	159,0	179,0	<0,05
Поднимание и опускание туловища (раз)	45	23,0	28,0	38,0	28,0	32,0	41,0	<0,05

Из таблицы видно, что при выполнении теста на быстроту (бег 30 м), средний показатель пробегания дистанции в начале эксперимента составил $5,5 \pm 0,9$ с, при повторном тестировании – $5,4 \pm 0,7$ с. Улучшение результата составило 3,4% ($P < 0,05$).

При выполнении упражнения на выносливость (бег 800 м) увеличение результата составило 1,5% ($P < 0,05$). При первом тестировании $5,5 \pm 0,4$ мин, повторно выполнение этого теста соответствовало среднему результату – $5,4 \pm 0,5$ мин.

Выполнение прыжка в длину с места средний исходный результат составил на первом этапе исследования $148,0 \pm 23$ см. При выполнении этого теста в конце учебного года средний результат равнялся $159,0 \pm 20$ см. Увеличение составило 1,3% ($P < 0,05$).

При выполнении подъема туловища участниками эксперимента позволило говорить о том, что исходный средний показатель составил 28,0 раз, при повторном тестировании – 32 раза. Увеличение результата произошло на 3,8% ($P < 0,05$).

Заключение. Физическая культура в школе является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности современного человека, системы воспитания школьников.

В последние годы вопросом организации физического воспитания уделяется большое внимание. Чтобы управлять учебным процессом, вовремя

вносить коррективы, нужно вести контроль над двигательной подготовленностью школьников.

Проблема оценки уровня физического развития и двигательной подготовленности школьников и мониторинг этих сторон развития ребенка остается актуальной.

В физическом воспитании всегда измерялся и оценивался уровень физической подготовленности школьников. Для этого проводится тестирование, которое является неотъемлемой и обязательной частью любой программы по физическому воспитанию, одним из критериев оценки результативности процесса физического воспитания.

Рассмотрев методику проведения мониторинга физического развития и двигательной подготовленности в условиях школьного физического воспитания, мы пришли к следующему: в настоящее время в общеобразовательных школах и средних специальных учебных заведениях проводятся испытания – тесты (куда включены испытания по скоростному бегу, бегу на выносливость, прыжкам в длину с места, подтягиваниям, наклонам).

Исходя из этого, развитие двигательных (физических) качеств, в процессе школьного физического воспитания, является основной целью в практической работе учителей физического воспитания.

Таким образом, мониторинг физической подготовленности учащихся способствует грамотному планированию учебно-воспитательного процесса, является эффективным средством стимулирования физического совершенствования и оздоровления обучающихся.

Проведенный анализ доступной литературы и результаты исследования позволяют сделать следующие **выводы**:

1. Мониторинг физического развития и двигательной подготовленности является неотъемлемой частью школьного физического воспитания.

2. В настоящее время оценка физического развития и двигательной подготовленности школьников достаточно четко представлена в тестовых нормативах школьной программы по предмету «Физическое воспитание» и Государственном стандарте.

3. Проведенное исследование позволило обосновать организацию и проведение мониторинга физического воспитания школьников в каждой учебной четверти для повышения показателей двигательной подготовленности школьников.

4. Исследование показало, что у школьников наблюдается естественное изменение показателей физического развития, которое служит определенной базой (фундаментом), на котором будет основываться дальнейший рост показателей.

5. Полученные данные обследования физического развития и двигательной подготовленности мальчиков и девочек пятых классов школы № 117 города Екатеринбурга, позволяют говорить о том, что по уровню развития они соответствуют средним показателям своих сверстников.

Литературы:

1. Давыдов В. Ю. Методика проведения общерос. мониторинга физюразвития и физ. подготовленности учащихся общеобразовательных школ [Текст]: учебное пособие / В. Ю. Давыдов. – М.: ВГАФК, 2004. – 92 с.

2. Егорова Л. А, Калинина Н. В. Мониторинг учебных возможностей младших школьников [Текст] / Л. А. Егорова, Н. В. Калинина // Народное образ. – 2000. – № 9. – С. 198-203.

3. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст]: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: ООО «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.

4. Семенов Л. А. Состояние физического воспитания учащихся в Свердловской области и перспективы его совершенствования [Текст] / Л. А. Семенов // Образование и наука. – 2000. – № 2 (4). – С. 97-104.

5. Тропникова Н. П. Особенности осуществления мониторинга личностно-ориентированного образовательного процесса [Текст] / Н. П. Тропникова. – Челябинск: ИИУМЦ «Образование», 2002. – 178 с.

6. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: «Академия», 2000. – 480 с.

7. Шишов, С. Е. Мониторинг качества образования в школе [Текст] / С. Е. Шишов, В. А. Кальней. – М. : «Рос. пед. агентство», 1998. – 163 с.

**Методика развития общей выносливости
школьников 10-12 лет на уроках легкой атлетики**

Ключевые слова: *стандартные задания, общая выносливость, легкая атлетика, двигательная активность, здоровье.*

Аннотация. Важнейшим положением оздоровительной физической культуры ребенка, по мнению большинства специалистов, на всех этапах его школьного обучения должны стать прогрессирующее здоровье и постоянное соответствие подготовленности физическому развитию, поддерживаемое мотивированной необходимостью в движении.

Одним из доступных и целесообразных средств укрепления здоровья подростков является бег. В свою очередь, систематические занятия бегом стимулируют дополнительные возможности кровообращения, усиливают работу скелетной мускулатуры, снижают артериальное давление, что ведет к уменьшению нагрузки на левый желудочек.

Так же во время бега в работу вовлекаются основные мышечные группы, обеспечивается длительное и динамическое движение каждой части тела, высокая подвижность в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

Актуальность исследования. Известно, что проблемой и противоречием школьного физического воспитания, и это подтверждают, как теоретики, так и практики, является практическая востребованность педагогических исследований содержания и объема средств, применяемых в уроке физической культуры и их использование на уроках

Наши наблюдения в период педагогической практики позволяют утверждать, что комплексное использование стандартных заданий вызывает большую мотивацию у школьников выполнять физические упражнения.

Данные несоответствия и проблемы определили направление исследования.

Объект исследования – процесс физического воспитания школьников.

Предмет исследования – методика использования стандартных беговых заданий для воспитания общей выносливости школьников пятого класса на уроках легкой атлетики.

Целью исследования явилось выявление влияния стандартных заданий, построенных на использовании беговых упражнений, на воспитание общей выносливости учащихся пятого класса в условиях школьного урока легкой атлетики и режимов их выполнения.

Задачи исследования:

1. Провести анализ доступной литературы по проблеме исследования.
2. Показать влияние стандартных заданий, включающих беговые упражнения, на уровень развития общей выносливости школьников.
3. Обосновать методику использования стандартных заданий с беговым содержанием на уроках легкой атлетики в пятых классах для повышения общей выносливости школьников.

Организация исследования: Исследования проводились в МАОУ СОШ № 171, г. Екатеринбурга.

В эксперименте приняли участие школьники пятых классов, которые представляли две группы (контрольную и экспериментальную).

Контрольную группу составили ученики первой тренировочной группы – 10 человек (мальчики). Уроки легкой атлетики в этом классе проходили по общепринятой методике.

Экспериментальную группу составили учащиеся второй группы – 10 человек (мальчики).

В этой группе уроки проводились по общепринятой методике, но в содержание урока (во все его части) были включены стандартные комплексы, которые содержали специальные беговые упражнения.

Объем упражнений в стандартных комплексах составлял 10% к имеющемуся времени урока. При этом основное содержание урока легкой атлетики оставалось постоянным.

Упражнения подбирались таким образом, чтобы с их помощью значительно возросло двигательное содержание урока.

Все школьники, принимавшие участие в эксперименте, имели допуск врача и были отнесены к основной медицинской группе. Материальная база школы (наличие футбольного корта и специальной беговой дорожки) соответствует проведению уроков физической культуры в полном объеме.

Наблюдения за школьными уроками легкой атлетики, их педагогический анализ и беседы с учителями школы позволили определить место бега и беговых упражнений в содержании этого вида уроков.

Проведенное исследование показало, что бег и беговые упражнения используются в содержании всех видовых уроков физической культуры. Наиболее частыми в использовании были следующие беговые упражнения;

- бег с высоким подниманием бедра – это упражнение включают в содержание урока 82% опрошенных учителей физической культуры;

- «перекат» – это упражнение включают в содержание уроков 54% школьных учителей;

- бег с захлестыванием голени – только 32% учителей включают это упражнение в содержание уроков;

- прыжки в шаге – за включение этого упражнения в содержание урока высказалось 24% опрошенных учителей;

- семенящий бег – только 8% учителей школ используют это упражнение в подготовительной части урока легкой атлетики.

Что касается объема выполнения беговых упражнений, то беседы показали, что дистанция их выполнения не превышает 10 метров.

Количество повторений беговых упражнений, по мнению опрошенных учителей, колеблется от 2 до 7 раз.

Анализ показал, что на уроках легкой атлетики школьники выполняют бег по прямой (ускорение) – до 60 метров. Количество повторений пробегаемых отрезков составляет от 3 до 8 раз.

Исходя из проведенного исследования, нами были выбраны беговые упражнения и режим их выполнения на школьном видовом уроке физической культуры: и определена их пульсовая стоимость (табл. 1).

Таблица 1

Показатели формирующего эксперимента

Упражнение	Режим выполнения упражнения					
	3 повторения		5 повторений		7 повторений	
	кол-во	П.С	кол-во	П.С	кол-во	П.С
Бег с выс. под-м бедра	45±0,2	34±0,3	75±0,2	38±0,2	90±0,3	42±0,2
«Пережат»	36±0,2	49±0,2	60±0,3	56±0,2	86±0,3	64±0,2
Бег с захлестом голени	60±0,1	34±0,2	72±0,3	42±0,2	104±0,4	48±0,2
Ускорение до 40 м	45±0,2	34±0,3	79±0,2	38±0,2	90±0,3	42±0,2
Ускорение до 60 м	36±0,2	43±0,2	60±0,3	56±0,2	86±0,3	64±0,2
Бег 150 м (темп сред)	260±0,1	54±0,2	292±0,3	42±0,2	404±0,4	88±0,2

Под пульсовой стоимостью упражнения понимают разницу между конечными данными ЧСС и начальными (В.И. Лях; В.Ф. Ломейко; Л.А. Семенов).

Из таблицы видно, что при выполнении беговых упражнений и бега по прямой (ускорения) с различным количеством повторений меняется и пульсовая стоимость их комплексного выполнения.

Данная величина показывает степень воздействия выполняемого упражнения (комплекса упражнений) на организм человека. Данное положение позволяет регулировать физическую нагрузку в любой части урока физической культуры.

Проведенный эксперимент позволил определить режим выполнения беговых упражнений и бега на уроках легкой атлетики, тем самым регулировать не только физическую нагрузку, но и двигательную активность детей.

Тестирование, проведенное в конце эксперимента в контрольном классе позволяют отметить, что показатели двигательной подготовленности учащихся этого класса изменились (Табл.2).

Таблица 2

**Показатели двигательной подготовленности учащихся
(контрольный класс)**

Тестовые упражнения	N	Начало эксперимента	Конец эксперимента	%	Р
		M±m	M±m		
Бег 30 м с в/с (с)	10	5,44±0,02	5,27±0,02	3,2	>0,05
Бег 3х10 м (с)	10	9,15±0,01	8,99±0,04	1,8	<0,05
Бег 1000 м (мин)	10	4,13±2,2	4,06±2,2	1,7	<0,05
Бег 6' (м)	10	1293,3±11,89	1462,0±13,4	13,0	>0,05
Прыжок в длину с/м (см)	10	178,7±0,6	184,13±0,5	3,0	>0,05
Наклон вперед (см)	10	3,86±0,44	5,4±0,2	39,8	>0,05

Следует отметить, что выбранное для эксперимента двигательное содержание программного материала (бег и беговые упражнения) сами по себе не оказывают быстрого влияния, как на повышение уровня физического развития, так и на двигательную подготовленность учащихся.

Полученные результаты в изменении уровня двигательной подготовленности учащихся контрольного класса можно объяснить достаточно высокой моторной плотностью видовых уроков легкой атлетики – 53%, которая была обусловлена достаточно высокой двигательной активностью учащихся контрольного класса.

Таблица 3

**Показатели двигательной подготовленности учащихся
(экспериментальный класс)**

Тестовые упражнения	n	Начало эксперимента	Конец эксперимента	%	Р
		M±m	M±m		
Бег 30 м с в/с (с)	10	5,61±0,04	5,11±0,02	9,0	>0,05
Бег 3х10 м (с)	10	9,02±0,09	8,79±0,03	2,6	<0,05
Бег 1000 м (мин)	10	4,08±0,6	4,01±3,2	1,8	<0,05
Бег 6' (м)	10	1230,3±17,9	1604,2±7,4	30,3	>0,05
Прыжок в длину с/м (см)	10	178,6±0,6	187,5±0,5	4,9	>0,05
Наклон вперед (см)	10	3,50±0,44	5,16±0,3	47,4	>0,05

Более высокий прирост в показателях двигательной подготовленности и развития общей выносливости учащихся экспериментального класса, мы связываем не только с высокой их двигательной активностью, которая была достигнута за счет выполнения стандартных заданий (моторная плотность составила 69%, по сравнению с контрольным), но и увеличением бегового содержания каждого урока легкой атлетики.

Мы считаем, что только комплексное использование физических упражнений с учетом вида и типа урока, большей мотивации учащихся к занятиям физическими упражнениями можно существенно влиять на уровень их двигательной подготовленности. Об этом достаточно говорят показатели двигательной подготовленности, полученные в конце эксперимента.

Основные результаты проведенного исследования позволяют сделать следующие **выводы**.

1. Анализ литературы позволяет утверждать, что объединение физических упражнений в комплексы (стандартных заданий) и выполнение их на уроках легкой атлетики существенно расширяет рамки школьного урока и наполняет его разнообразными локомоторными действиями, а также делает его интересным и запоминающимся.

2. Проведенное исследование показало, что включение бега и беговых упражнений в содержание различных частей урока легкой атлетики, виде стандартных заданий, существенно повышает его моторную плотность. Так, в экспериментальном классе она составила на уроке легкой атлетики 69% (контрольный класс – 53%).

3. Исследование показало, что включение стандартных заданий, построенных с использованием на специальных бега и беговых упражнениях, позволяет существенно влиять как на развитие двигательных качеств (общая выносливость), так и на уровень развития их двигательной подготовленности.

Мы считаем, что только при творческом отношении к своей профессии учитель физической культуры может положительно влиять на эффективность процесса физического воспитания учащихся и повышение их двигательной

подготовленностью. Об этом достаточно говорят показатели двигательной подготовленности, полученные в конце эксперимента.

Литература:

1. Бальсевич В. К. физическое развитие школьников [Текст]: учебное пособие / В. К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 208 с.
2. Бурханов А. И. Влияние спорта на организм школьников [Текст] / А. И. Бурханов. – М.: Педагогика, 2001. – 148 с.
3. Выдрин В. М. Особенности развития школьника [Текст] / В. М. Выдрин. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 543 с.
4. Годик М. А. Мониторинг физического развития школьников [Текст] / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 218 с.
5. Евстафьев Б. В. Контроль за двигательной подготовленностью школьников. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 594 с.
6. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М.: Академия, 2001. – 346 с.
7. Каганов Л. С. Развитие выносливости [Текст]: метод. пособие / Л. С. Каганов. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 194 с.
8. Кузнецов В. С. Физические качества [Текст] / В. С. Кузнецов. – М.: АСТ-ПРЕСС школа, 2005. – 184 с.

**Методика применения основных и вспомогательных средств
в тренировочном процессе юных волейболисток 11-12 лет**

***Ключевые слова:** рациональный, эффект, средства, тренировочные нагрузки, тренировочный процесс.*

Аннотация. Разработка рациональных научно-обоснованных и практически эффективных систем тренировок является залогом успешного выступления спортсменов на соревнованиях. Необходима такая организация тренировочного процесса, которая давала бы максимальный эффект при минимальных затратах времени, средств и энергии.

Эту задачу можно успешно решить на основе точных данных о состоянии спортсмена, характере воздействия на него тренировочных нагрузок.

Проблема улучшения двигательной подготовленности детей, формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровой образе жизни является актуальной темой.

Ведущим фактором успешности физического воспитания юных спортсменов является специально организуемый процесс адаптации к физическим нагрузкам, согласованный с состоянием организма детей, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной теме.
2. Разработать методику тренировки, состоящую из основных и вспомогательных средств, направленную на совершенствование технической и физической подготовленности юных волейболисток 11-12 лет.
3. Экспериментально доказать эффективность предложенной методики тренировки юных волейболисток 11-12 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось на основе педагогического эксперимента, на базе МАОУ ДОД ДЮСШ г. Ивдель, Свердловской области.

В эксперименте участвовали 16 девушек 11-12 лет, двух учебно-тренировочных групп со стажем занятий 2-3 года, имеющих III юношеский спортивный разряд.

Контрольная группа (8 человек), занималась на базе МАОУ ДОД ДЮСШ по типовой программе для ДЮСШ «Волейбол», авторы-составители: Ю.Д. Железняк и др. (2006 г).

Экспериментальная группа (8 человек), занималась на базе МКОУ ДОД ДСШ по авторской программе для СДЮСШОР «Волейбол», автор: А. Л. Гореловский (2009 г).

Занятия проводились 3 раза в неделю по 2 часа. Основной формой работы являлись учебно-тренировочные занятия в зале и на спортивной площадке.

Экспериментальным фактором исследования являлось различное соотношение основных и вспомогательных средств подготовки волейболистов в каждой из групп.

Объем основных и вспомогательных упражнений соответственно составлял: в контрольной группе – 30% и 70%, в экспериментальной – 40% и 60% (от общего объема тренировочных средств).

К основным средствам были отнесены упражнения по технике и тактике верхних и нижних передач, приемов защиты и подач, нападающих ударов и блокирования, учебные и контрольные игры. В качестве вспомогательных использовались упражнения, развивающие основные физические качества: бег с ускорением на коротких отрезках (челночный бег 4х9 м) из различных стартовых положений, быстрые перемещения различными способами, упражнения с отягощениями, кроссовый бег, другие виды спортивных игр, элементы акробатики, прыжковые упражнения, броски набивных мячей, имитация нападающих ударов, блокирования и приемов защиты.

В рамках макроцикла, вспомогательные средства применялись в соотношении: общефизическая подготовка – 50%, подводящие упражнения обучения технике волейбола – 20%, скоростно-силовые упражнения – 8%, специальные беговые упражнения – 10%, прыжковая подготовка – 12%.

Анализ данных (табл. 1) полученных в ходе эксперимента, позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели у волейболистов экспериментальной группы, в тренировочной программе которых соотношение основных и вспомогательных средств составляло 30 и 70%.

Таблица 1

Изменения показателей физической и технической подготовленности юных волейболистов

Физическая подготовленность	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Челночный бег	4%	8%
Прыжок в длину с места	5%	4%
Вертикальный прыжок	2%	-1%
Метание набивного мяча	4%	4%
Бег 500м	0,5%	0
Техническая подготовленность		
Приём подачи	13%	12%
Передача мяча	4%	6%
Нападающий удар	13%	0
Блокирование	31%	19%
Подача	14%	-27%

Более заметные сдвиги наблюдались у волейболистов экспериментальной группы по данным, отражающим уровень технической подготовленности (кроме передачи мяча двумя руками сверху). И по всем показателям развития физических качеств, исключая челночный бег и метание набивного мяча, у испытуемых этой группы также наблюдается прирост результатов.

В конце эксперимента была оценена эффективность игровой деятельности спортсменов обеих групп во время городских соревнований.

Установлено, что и этот показатель в экспериментальной выше, чем в контрольной группе. Во всех соревнованиях команда, составленная из игроков экспериментальной группы, занимала места выше, чем команда, составленная из игроков контрольной группы.

Проведенное исследование позволило сделать следующие **выводы**.

1. Анализ научно-методической литературы выявил недостаток экспериментального обоснования и количественных характеристик соотношения основных и вспомогательных средств подготовки юных волейболистов 11-12 лет на этапе начальной подготовки.

2. Наиболее эффективной методикой тренировки юных волейболистов 11-12 лет на этапе учебно-тренировочной подготовки является, сочетание основных и вспомогательных средств, в соотношении 30 % к 70 %.

3. Доказана эффективность предложенной методики тренировки, состоящая из сочетания основных и вспомогательных средств, в соотношении 30-70, направленных на развития физической и технической подготовленности юных волейболистов 11-12 лет.

4. Результаты исследования могут быть рекомендованы к практическому использованию в подготовке юных волейболистов.

Литературы:

1. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, И. П. Кравцевич. – М.: Академия, 2005. – 384 с.

2. Железняк, Ю. Д. 120 уроков по волейболу [Текст]: учебное пособие для занятий с начинающими / Ю. Д. Железняк. – М.: ФиС, 1970. – 208 с.

3. Клещев Ю. Н. Волейбол [Текст]: учебное пособие / Ю. Н. Клещев. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 247 с.

4. Гореловский А. Л. Рабочая программа [Текст]: Рабочая программа Волейбол для учебно-тренировочных групп / А. Л. Гореловский. – 2009. – 384 с.

Лыжная подготовка как средство мотивации детей 11-12 лет к занятиям физической культурой

Ключевые слова: *мотивация, лыжная подготовка, физическая культура.*

Аннотация. В данной статье рассмотрена методика проведения урока лыжной подготовки в 5-х классах (на примере обучения свободному стилю передвижения на лыжах) направленная на повышение мотивации к регулярным занятиям лыжной подготовкой.

Доказана целесообразность применения разработанной программы для повышения активного интереса к урокам лыжной подготовки. Внедрение методики прошло успешно и показало положительное влияние на процесс обучения школьников 11-12 лет.

Актуальность. Последнее время в решении проблем физического воспитания с использованием лыжной подготовки школьников в условиях развивающего обучения, наметились новые подходы. Это и разработка новых программ по физическому воспитанию, учебных программ по дисциплинам, в том числе по лыжной подготовке, и увеличение количества уроков физической культуры в неделю, и введение наиболее рациональных режимов двигательной деятельности на уроках физической культуры, и усовершенствование методики обучения двигательным действиям в лыжной подготовке.

Специалисты (В.И. Лях, А.А. Зданевич, И.М. Бутин, Л.Б. Кофман, Б.Н. Минаев и др.) считают, что в условиях современных реформ школьного воспитания большое значение имеет организация физического воспитания школьников.

В свою очередь, они отмечают, что при реформировании школьного физического воспитания, особое значение имеет решение проблемы физической подготовленности школьников. Именно развитие двигательных способностей имеет первостепенное значение, так как является основной работоспособности организма, стороной обеспечивающей здоровье и двигательную активность школьника.

Несмотря на разработанность исследуемой проблемы, достаточной ее методической разработанности в современной школе, при проведении уроков лыжной подготовки имеют место противоречия и вопросы, которые решает учитель физической культуры на каждом школьном уроке.

Это выражается как в условиях проведения уроков лыжной подготовки, наличие инвентаря, организационных условий и пр., так и противоречии программного материала, который опирается на достаточно старые понятия и методики.

Наш практический опыт, полученный в результате педагогической работы, так и при знакомстве с опытом других учителей, позволяет говорить об основном, на наш взгляд, противоречии в проведении школьного урока лыжной подготовки и его целевой направленности. Это противоречие состоит в том, что:

во-первых, сама организация урока лыжной подготовки требует коренной перестройки;

во-вторых, исследования в плане использования наиболее эффективных средств, для обучения двигательным навыкам и развития двигательных способностей школьников;

в-третьих, использования методики обучения элементам современного передвижения на лыжах и пр.

в-четвертых, моторная плотность урока лыжной подготовки не всегда оказывает положительное влияние как тренировочное средство.

Наличие этих и других противоречий позволило определить **проблему исследования**, как поиск средств и методов мотивации школьников 11-12 лет к регулярным занятиям лыжной подготовкой.

Объект исследования – процесс физического воспитания в школе.

Предмет исследования – методика проведения урока лыжной подготовки в 5-х классах (на примере обучения свободному стилю передвижения на лыжах).

Определены цель и задачи исследования.

Цель исследования – повысить уровень мотивации школьников 11-12 лет к занятиям физическими упражнениями средствами лыжной подготовки.

В соответствии с целью исследования были определены следующие **задачи**:

1. Проанализировать степень разработанности проблемы в научно-методической литературе, посвященной повышению мотивации школьников к регулярным занятиям физическими упражнениями на уроках физической культуры.

2. Разработать методику обучения свободному стилю на уроках лыжной подготовки в пятом классе.

3. Экспериментально проверить эффективность предложенной методики по овладению элементов передвижения на лыжах.

4. Обосновать связь двигательной подготовленности школьников 11-12 лет с повышением мотивации к занятиям физической культурой.

На основании методической литературы и обобщению педагогического опыта была сформулирована **гипотеза исследования**:

- предполагается наличие зависимости между уровнем технической подготовки, двигательной подготовленности школьников 11-12 лет и их мотивацией к регулярным занятиям лыжной подготовкой

Научная новизна: разработана авторская программа обучения школьников пятого класса полуконьковым и коньковым способам (ходам) передвижения на лыжах, которая не применялась на школьных уроках лыжной подготовки.

Исследование проводилось в муниципальном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школы № 11 поселка Оус, Свердловской области.

В исследовании приняли участие школьники 5-х классов, которые составили две группы – контрольную и экспериментальную.

В контрольную группу входили школьники 5 «а» класса. Всего 20 человек (мальчиков – 10, девочек – 10).

Экспериментальную группу составили школьники 5 «б» класса. Всего 20 человек, 12 – мальчиков и 8 – девочек.

Все участники эксперимента, не имел противопоказаний к занятиям лыжной подготовкой, и были отнесены к основной медицинской группе.

Исследование проводилось на уроках лыжной подготовки в полном объеме школьной программы два урока в неделю по 40 минут.

Материальная база школы соответствует проведению уроков лыжной подготовки в полном объеме.

Уроки лыжной подготовки в контрольной группе проводился по общепринятой методике (В.И. Лях [10]; В.И. Ковалько [9]; И. Залетаев [6]).

Что касается методики проведения урока лыжной подготовки в экспериментальном классе то, в подготовительную, основную и заключительную часть урока включались специально составленные комплексы-задания, направленные:

- на усвоение программного материала по лыжной подготовке для учащихся пятого класса;
- на обучение полуконьковому и коньковому ходам (прохождение отрезков дистанции на учебном круге);
- на привитие интереса к регулярным занятиям лыжным спортом.

При этом структура уроков лыжной подготовки в экспериментальном классе оставалась таким же, как и в контрольном классе.

Суть предложенной методики заключается в том, что бы при обучении детей коньковым ходам, научить отталкиванию скользящим упором и переносу массы тела с одной лыжи на другую. С этой целью был использован план-программа обучения коньковым ходам.

При этом в содержание урока в экспериментальном классе в его основную часть было включено прохождение отрезков от 20 до 100 м, что позволило влиять на двигательную активность школьников и уровень выполняемой физической нагрузки.

С целью решения поставленных в исследовании задач, на первом этапе был проведен поисковый эксперимент.

Проведение поискового эксперимента позволило не только определить объем выполняемых действий, но возможность включения их в содержание урока лыжной подготовки (табл. 1).

Таблица 1

Результаты поискового эксперимента

Упражнения (на лыжах)	1 вариант			2 вариант		
	кол-во шагов	время (с)	ПС (уд/мин)	кол-во шагов	время (с)	ПС (уд/мин)
Бег 20 м (с)	38	4,0	28-32	44	3,5	36-38
Бег 50 м (с)	76	9,4	34-36	96	8,6	38-44
Бег 100 м (с)	126	12,0	32-40	210	144	48-56

Использование в экспериментальном классе предложенной методики проведения урока и его содержания находит свое подтверждение при сравнении результатов по двигательной подготовленности участников эксперимента.

В таблицах 2-3 представлены сравнительные результаты начального и повторного педагогического тестирования двигательной подготовленности участников эксперимента.

Таблица 2

Показатели двигательной подготовленности участников эксперимента
(девочки)

Тест	Контрольный класс				Экспериментальный класс			
	до	после	%	Р	до	после	%	Р
	$M \pm m$	$M \pm m$			$M \pm m$	$M \pm m$		
Бег 30 м (с)	5,4 \pm 0,1	5,5 \pm 0,1	1,8	<0,05	5,7 \pm 0,1	5,3 \pm 0,1	3,7	<0,05
Бег 1000 м (мин)	5,5 \pm 0,2	5,2 \pm 0,2	2,1	<0,05	5,4 \pm 0,3	5,0 \pm 0,2	4,3	<0,05
Длина с/м (см)	154 \pm 4,1	154 \pm 2,9	4,6	<0,05	165 \pm 4,9	164,5 \pm 4,9	4,1	<0,05
Лыжи 1000 м (мин)	7,5 \pm 0,2	7,4 \pm 0,2	3,4	<0,05	7,5 \pm 0,2	6,5 \pm 1,3	9,4	<0,05

Из таблицы видно также, что в экспериментальном классе у девочек средние результаты за время исследования повысились значительно. Так, в беге на отрезке 30 м результат улучшился на 3,7% (в контрольном классе он снизился на 1,8%).

В беге на 1000 м улучшение среднего показателя выросло на 4,3% (в контрольном – на 2,1%).

При выполнении скоростно-силового упражнения (прыжок в длину с места) увеличение составило 4,1% (в контрольном – 4,6%).

Мы считаем, что наиболее показательным может служить результат в беге на лыжах. Так, если в экспериментальном классе средний результат улучшился на 9,4%, то в контрольном увеличение составило – 3,4%.

Таблица 3

Показатели двигательной подготовленности участников эксперимента
(мальчики)

Тест	Контрольный класс				Экспериментальный класс			
	до	после	%	Р	до	после	%	Р
	M±m	M±m			M±m	M±m		
Бег 30 м (с)	5,3±0,2	5,2±0,1	1,9	<0,05	5,5±0,1	5,3±0,1	3,7	<0,05
Бег 1000 м (мин)	4,9±0,2	4,8±0,2	2,1	<0,05	5,7±0,3	4,5±0,2	21,1	<0,05
Длина с/м (см)	171,7±4,1	179,6±7,3	4,6	<0,05	165,6±4,9	172,5±6,6	4,1	<0,05
Лыжи 1000 м (мин)	5,9±0,2	5,7±0,3	3,4	<0,05	6,4±0,2	5,9±0,2	7,9	<0,05

Анализ полученных результатов у мальчиков, участников эксперимента, позволяет говорить о том, что положительная динамика наблюдается во всех тестовых упражнениях участников эксперимента.

Так, в беге на отрезке 30 м средний результат школьников экспериментального класса улучшился на 3,7% (в контрольном классе на 1,9%).

В беге на 1000 м улучшение среднего показателя мальчиков экспериментального класса произошло на 21,1% , в контрольном – на 2,1%.

При выполнении прыжка в длину с места средний результат мальчиков экспериментального класса увеличился на 4,1%, (в контрольном – 4,6%).

Мы считаем, что наиболее показательным может служить результат в беге на лыжах. Так, если в экспериментальном классе средний результат улучшился на 7,9%, то в контрольном увеличение составило - 3,4%.

Полученные результаты педагогического тестирования двигательной подготовленности участников эксперимента позволяют говорить о том, что занятия на лыжах не могут существенно влиять на уровень развития двигательных качеств.

В свою очередь, лыжная подготовка это специфический вид локомоций и его влияние отражается скорее на выносливости, при этом другие двигательные качества могут поддерживаться на достаточно высоком уровне и даже имеют тенденцию к некоторому увеличению. При этом рост результатов играет важную роль в мотивации школьников к занятиям лыжами.

Мы считаем, что положения, выносимые на защиту, нашли свое отражение в конечных результатах, а модифицированная методика проведения школьного

урока лыжной подготовки позволяет влиять на уровень двигательной активности школьников, вызывает определенный интерес к этому виду деятельности.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие **выводы**.

1. В результате анализа литературы и методических рекомендаций выявлена, теоретически обоснованная и научно доказанная необходимость совершенствования преподавания лыжной подготовки в школьной программе по физическому воспитанию.

Результаты контрольного эксперимента показали, что процесс физического воспитания в школе № 11 поселка Оус, Свердловской области опирается на творческую инициативу учителей физической культуры.

2. Внедрение модифицированной методики обучения двигательным действиям (коньковым лыжным ходам) и само проведение уроков по лыжной подготовке, оказывает положительное влияние не только на развитие специфических, для лыжной подготовки двигательных качеств школьников, но и определяет их мотивацию в повышении двигательной активности на уроке физической культуры.

3. Положительная динамика в освоении техники свободного стиля передвижения на лыжах и динамика в повышении двигательной подготовленности, влияет на повышение мотивации школьников 5 классов к регулярным занятиям физическими упражнениями, как у школьников контрольного класса, так и экспериментального.

Мы считаем, что наиболее показательным в подтверждении выдвинутой гипотезы может служить результат в беге на лыжах (1000 м).

Литература:

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б. А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 235 с.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт [Текст] / И. М. Бутин. – М.: Педагогика, 2001. – 368 с.
3. Боген М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 264 с.
4. Годик М. А. Спортивная метрология [Текст] / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 127 с.
5. Захаров А. Д. Психологическая подготовка школьника [Текст] / А. Д. Захаров. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 228 с.
6. Залетаев И. Планирование уроков физкультуры [Текст] / И. Залетаев. – М.: Педагогика, 2005. – 275 с.

7. Зеленцова М. Физическая культура в 5-11 классах [Текст] / М. Зеленцова. – М.: Педагогика, 2005. – 521 с.
8. Кофман Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры [Текст] / Л. Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 146с.
9. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы [Текст] / В. И. Ковалько. – М.: Педагогика, 2007. – 125 с.
10. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников [Текст] / В. И. Лях. – М.: Москва, 2001. – 204 с.
11. Минаев Б. Н. Основы методики воспитания школьников [Текст] / Б. Н. Минаев. – М.: Наука, 2000. – 215 с.
12. Спиридонов К. Н. Программа лыжной подготовки в школе / К. Н. Спиридонов. – М.: Педагогика, 2002. – 125 с.

Культура безопасности на уроках физического воспитания в школе

Ключевые слова: *безопасность, культура безопасности, школьный урок физической культуры.*

Актуальность. Перед системой образования вообще, и современной школой в частности, поставлена конкретная задача – создать такие условия обучения в школе, чтобы ребенку было комфортно и психологически, и физически; чтобы к каждому ученику применялся индивидуальный подход, минимизирующий риски для здоровья в процессе обучения [6].

Время пребывания в школе становится для каждого ребенка временем новых открытий, достижений, познания окружающего мира с помощью взрослого. Очень важно, чтобы это пребывание было безопасным во всех смыслах, начиная от организации учебного процесса, заканчивая информацией, которая может понадобиться ребенку при подготовке домашнего задания. В настоящее время безопасность становится обязательным условием и одним из критериев эффективности деятельности образовательного учреждения [2].

Культура безопасности – это динамический стереотип поведения человека, выработанный на основе потребностей, способствующих безопасному образу жизни и определяющих бережное отношение человека к самому себе и окружающему миру [7].

Цель культуры безопасности – безопасность (состояние среды), достигаемая через совокупность материально-технических, экономических, философских, гражданско-правовых и иных аспектов жизни человека, достигается данное состояние через формирование и воспитание личности [там же].

Формами формирования культуры безопасности являются конференции, совещания, семинары, фестивали, соревнования, игры КВН, экскурсии, выставки и т.п.

Методы формирования культуры безопасности (способы передачи информации) включают рассказ, показ, демонстрацию натуральных образцов, передовых

приемов, лекции, беседы, консультации, личный пример старших (учителей, родителей, старшеклассников) [2].

Анализ литературы позволяет сказать, что одной из наиболее эффективных технологий является образовательная деятельность. Это объясняется ее целенаправленностью, длительностью, адресностью и комплексностью воздействия на людей, возможностью осуществления в важнейший период развития и становления личности, наличием действенного механизма контроля качества и коррекции процесса, а также наличием возможности для воспроизводства культурных ценностей, их сознательного отбора, передачи и освоения [3].

Основным объектом воспитательного процесса в школе является личность школьника как носитель социально ценностных отношений, как индивидуальность с неповторимым своеобразием черт и качеств.

Воспитательная система охватывает весь образовательный процесс, интегрируя учебные занятия и внеурочную деятельность (мероприятия, учебно-воспитательные центры, кружки). Воспитание в школе ориентировано на повышение патриотического, духовного, нравственного и культурного уровня учащихся, способных к самореализации и самоопределению, укрепление их физического здоровья.

Школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам. Основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно повысить именно в этом возрасте. Именно поэтому формирование у учащихся культуры безопасности является неотъемлемой частью профилактики правонарушений, травматизма, профессиональных заболеваний, и должно реализовываться не только учителями основ безопасности жизнедеятельности, но и всеми сотрудниками образовательного учреждения, в том числе в рамках физического воспитания.

Физическое воспитание – это система мероприятий по укреплению здоровья, овладению жизненно важными двигательными навыками и умениями, достижению высокой работоспособности [6].

Направленное использование средств физической культуры в воспитании школьников предусматривает решение ряда задач:

- образовательные задачи – формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- оздоровительные задачи;
- воспитательные задачи.

Система физического воспитания в школе направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья. Сложившаяся система включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т.п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию занятий по лечебной физкультуре;
- организацию часа активных движений (динамической паузы);
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций и создание условий для их эффективного функционирования;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад, походов и т.п.) [6].

Несмотря на перечисленные возможные варианты реализации физического воспитания, урок является основной формой учебно-воспитательного воздействия.

Во время занятий физической культурой школьники становятся наиболее уязвимы и подвержены травматизму, т.к. урок физической культуры отличается

от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря [5]. Именно здесь дети не только развивают физические качества, повышают уровень здоровья, но и целенаправленно получают новые знания по физической культуре, развивают новые двигательные умения и навыки. Однако при несоблюдении правил техники безопасности на уроках занятия по физической культуре могут наоборот, принести вред организму ребенка.

Проблеме соблюдения техники безопасности на уроках физической культуры отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса школьников. В соблюдении техники безопасности, как учителем, так и школьниками должны быть обязательно соблюдены все установленные пункты, которые должны быть обязательными для каждого учителя физкультуры при организации проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту. Требования техники безопасности разрабатываются для каждого вида деятельности при занятиях физической культурой и спортом, их можно структурировать следующим образом:

- общие требования безопасности;
- требования безопасности перед началом занятий;
- требования безопасности во время занятий;
- требования безопасности по окончании занятий;
- требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях [6].

Перед проведением первого урока в новом учебном году учитель физической культуры обязан провести инструктаж по мерам безопасности с учениками:

- вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими школьниками один раз за все время обучения;
- инструктаж на рабочем месте (первое занятие в I четверти в сентябре и первое занятие в III четверти) и инструктаж по видам спорта, которые запланированы в этих четвертях, проводится со всеми учениками не менее двух раз в год. После проведения инструктажей они фиксируются в журнале установленной формы;

- во II и IV четвертях, когда учащиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал, с ними проводится повторный инструктаж на рабочем месте [1].

При этом культура безопасности на уроках физической культуры не тождественна одной только технике безопасности, а складывается из ряда взаимосвязанных элементов:

- организация проведения занятий и соревнований;
- методика проведения занятий;
- материально-техническое оснащение занятий;
- санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок;
- медицинский контроль и врачебные требования;
- методика воспитательной работы.

Если первые пункты проработаны в достаточной мере и зафиксированы в ряде нормативных документов, то последний пункт отдается на откуп преподавателю физической культуры. В свою очередь есть ряд требований к личности и деятельности педагога:

1. Учитель физкультуры должен:

- проходить курсы (не реже 1 раза в 5 лет) по охране труда;
- принимать участие в испытании гимнастических снарядов и оборудования;
- вносить предложения по улучшению условий проведения образовательного процесса;
- организовывать изучение обучающимися воспитанниками правил по охране труда в быту и т.д.

2. Учитель физкультуры должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого учащегося;
- медицинскую группу, к которой учащиеся отнесены по результатам медицинского осмотра;

- учащихся, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни, и отмечать учащимися, отсутствующих на уроке [4].

3. Учитель физкультуры или другое лицо, проводящее занятие по физической культуре и спорту, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

Помимо вышеперечисленного учитель должен быть авторитетом, примером в соблюдении основ безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Учитель должен уметь найти индивидуальный подход к каждому учащемуся, чтобы сформировать основы культуры безопасности. Для этого недостаточно только предоставить знания или выработать навыки безопасного поведения. Необходимо сформировать мотивацию, потребность в безопасном образе жизни, в бережном отношении человека к самому себе, родителям, одноклассникам и окружающему миру.

Таким образом, анализ литературы позволил сформулировать **вывод:** воспитание культуры безопасности школьников на занятиях физической культуры носит эпизодический, несистемный характер, и нуждается в разработке конкретной методики.

Литература:

1. Балабаев В. С. Предупреждение травматизма на уроках физической культуры. – Режим доступа: <https://solncesvet.ru/предупреждение-травматизма-на-урока/>.
2. Бекмурадов М. Р. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности у школьников как приоритетная задача государства. – Режим доступа: <https://www.rae.ru/forum2012/275/1635>.
3. Вязьмитинов С. Н. Формы и методы формирования культуры безопасности жизнедеятельности в Оренбургском ПКУ // Молодой ученый. – 2015. – № 11.1. – С. 135-137.
4. Давыдов В. Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2007. – 140 с.
5. Колькина Е.А. Становление и развитие физического воспитания в школах Забайкалья. – Режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/stanovlenie-i-razvitie-fizicheskogo-vospitaniya-v-shkolakh-zabaikalya>.
6. Мальцев Д. Н. Методические рекомендации по профилактике травматизма на уроках физической культуры. – Киров, 2009. – 33 с.
7. Письмо Минобрнауки России от 30.08.05 г. № 03-1572 «Об обеспечении безопасности в образовательных учреждениях». – Режим доступа: http://lawrussia.ru/texts/legal_712/doc712a183x930.htm.
8. Поляков Н. И. Особенности формирования культуры безопасности в современной школе. – Режим доступа: <http://naukovedenie.ru/PDF/172PVN515.pdf>.

Культура безопасности в системе воспитания

Ключевые слова: *система воспитания, безопасность на занятиях физическими упражнениями.*

Актуальность. Современный мир предоставляет огромное количество возможностей для развития личности в самых разнообразных сферах жизнедеятельности, как реальной, так и виртуальной. Однако кроме возможностей, появляется такое же количество рисков и опасностей. Именно поэтому в основе развития подрастающего поколения целесообразно говорить не только о воспитании духовности, нравственности, патриотизма, гуманизма и т.д., но и о воспитании культуры безопасности.

Изначально термин «культура безопасности» относился только к сфере атомной энергетики (при изучении причин и последствий аварии на Чернобыльской АЭС) [1].

Но со временем о безопасности в различных сферах жизнедеятельности человека заговорили на всех уровнях: от мирового сообщества (конференция ООН по вопросам безопасности окружающей среды и развитию, 1992) до учителей-предметников в учебных заведениях.

Для полноценного раскрытия заявленной тематики необходимо определиться с трактовкой основных понятий.

Общество, социальная структура (институты и взаимодействующие группы), характер регулирования отношений между людьми определяются культурой.

Понятие «культура» чрезвычайно многозначно, поэтому американские антропологи А. Кребер и К. Клакхон классифицировали его многочисленные определения:

- описательные определения, в которых упор делается на перечисление всего того, что охватывает понятие культуры;
- исторические определения, в которых акцентируются процессы социального наследования, традиция;

- нормативные определения включают в себя определения, ориентирующиеся на идею образа жизни, и определения, ориентирующиеся на представления об идеалах и ценностях;
- психологические определения акцентируют внимание либо на процессе адаптации к среде, либо на процессе научения, либо на формировании привычек;
- структурные определения, в которых внимание акцентируется на структурной организации культуры;
- генетические определения, представляющие культуру с позиции ее происхождения [3].

Таким образом, культура представляется в единстве неразрывно связанных аспектов: способов социокультурной (разумной) деятельности человека, результатов этой деятельности и степени развитости личности и общества.

В нашей работе мы будем пользоваться определением культуры как особой области, противопоставляемой природе, передающейся по традиции средствами языка и символов, практического изучения и прямого подражательства, а не биологического наследования [3].

В Концепции национальной безопасности РФ под безопасностью понимается состояние защищенности жизненно важных интересов личности – ее прав и свобод, общества – его материальных и духовных ценностей и государства – его конституционного строя, суверенитета и территориальной целостности [6].

В литературе выделяют различные виды безопасности: экономическая, военная, экологическая, промышленная, информационная. Также выделяют уровни безопасности: глобальная, национальная, государственная, общественная, личная [7].

Компоненты культуры безопасности можно разделить на группы по характеру ситуаций:

- знания, правила, нормы, ценности, использование которых возможно только в конкретных опасных ситуациях (например, прыгать на одной ноге при попадании под шаговое напряжение, при нападении собаки крикнуть «Фу!» и т.д.);
- знания, правила, нормы, ценности, использование которых возможно в различных опасных ситуациях (от собаки или нападающего преступника

можно спастись при помощи газового пистолета; при угрозе затопления, радио-активного заражения местности, в случае приближения цунами, селевого потока целесообразна экстренная эвакуация и т.д.);

- привычки, способности, убеждения, необходимые для профилактики и преодоления многих опасных ситуаций: готовность к разумному риску, готовность к коллективным действиям в случае опасности, умение обратиться за помощью при опасности и т.д.

- личностные качества и способности, необходимые для профилактики и преодоления практически любых опасных ситуаций: уверенность в себе, смелость, осторожность, способность прогнозировать опасности, готовность к преодолению страха, волнения, готовность к адекватному самоконтролю в опасных условиях и т.д. [8].

Культура безопасности как социальное явление воплощена в науке (включает научные знания о безопасности человека и общества), искусстве, мифологии, идеологии, религии, спорте. При этом уровень развития современного общества привел как к появлению множества угроз в различных сферах жизнедеятельности, так и к разработке многочисленных вариантов их устранения и предотвращения. Однако все это происходит разрозненно и стихийно, в основном, вне сферы образования [1]. Хотя воспитание культуры безопасности осуществляется родителями и близкими, обществом и государством с момента рождения человека до конца его жизни.

В соответствии с потребностями общества в подготовке человека к безопасной жизнедеятельности в педагогической теории и практике ведется поиск путей и средств воспитания культуры безопасности.

Воспитание – важнейший инструмент формирования и развития личности. В широком социальном смысле воспитание рассматривается в литературе как передача накопленного опыта (знания, умения, способы мышления, нравственные, этические и правовые нормы) от старших поколений к младшим [2]. В узком социальном смысле под воспитанием понимается направленное воздействие на человека со стороны общественных институтов с целью формирования

у него определенных знаний, взглядов и убеждений, нравственных ценностей, политической ориентации, подготовки к жизни.

В широком педагогическом смысле воспитание – это специально организованное, целенаправленное и управляемое воздействие коллектива, воспитателей на воспитуемого с целью формирования у него заданных качеств, осуществляемое в учебно-воспитательных учреждениях и охватывающее весь учебно-воспитательный процесс. В узком педагогическом смысле воспитание – это процесс и результат воспитательной работы, направленной на решение конкретных воспитательных задач [8].

В педагогической литературе принято выделять следующие виды воспитания: умственное, физическое, половое, нравственное, эстетическое, трудовое, правовое, экологическое, финансовое.

В рамках каждого направления вопросам безопасности уделяется много внимания.

Личность выступает как носительница культуры. В ней ценности, нормы, знания и вера превращаются в поведение человека, в его отношения к другим людям и к миру в целом [5].

Следовательно, в учебном процессе личность педагога является носительницей культуры безопасности. В процессе воспитания ценности, нормы, знания и убеждения как составляющие культуры безопасности присваиваются в деятельности и реализуются в поведении ребенка, проявляясь в его отношении к проблеме безопасности других людей, общества и природы в целом.

В дошкольных образовательных организациях (ДОО), общеобразовательных школах, в средних и высших профессиональных учебных заведениях внедряются различные учебные дисциплины, программы обучения основам безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. В последние годы в деятельности педагогических работников ДОО и общеобразовательных школ значительно увеличилось количество проводимых мероприятий, посвященных проблеме безопасности человека и общества.

В процессе воспитания дошкольников культура безопасности ранее включала в себя только охрану жизни и здоровья детей. Но обстоятельства окружающей действительности изменили подход к проблеме безопасности, в нее вошли и такие понятия как экологическая катастрофа и терроризм.

При воспитании у дошкольников культуры безопасности определяются следующие цели:

- формирование основ по сохранению и укреплению здоровья;
- воспитание безопасного поведения, способности предвидеть опасные ситуации, по возможности избегать их, при необходимости – действовать;
- знакомство с бытовыми источниками опасности, с необходимыми действиями в случае опасности, формирование представления о способах безопасного поведения в быту;
- развитие основ экологической культуры, воспитание любви, ответственного и бережного отношения к родной природе;
- воспитание грамотного участника дорожного движения;
- воспитание чувства взаимопомощи и товарищества [8].

Для формирования навыков безопасного поведения у дошкольников создается предметно-развивающая среда в группе: уголок безопасности, игротека с играми на заданную тематику, библиотека.

Несмотря на то, что воспитание как процесс передачи знаний, представление, ценностей и т.д. осуществляется преимущественно в дошкольном возрасте, осознанное их присвоение возможно только школьный период.

Формирование у учащихся культуры безопасности ведется всеми сотрудниками образовательного учреждения, а не только учителями основ безопасности жизнедеятельности.

Культура безопасности как компонент содержания образования включает систему знаний, способов деятельности, ценностей, норм, правил безопасности, основная функция которых – формирование и развитие у учащихся готовности к профилактике и минимизации вредных и опасных факторов, использованию социальных факторов безопасности (В.В. Гафнер, С.В. Петров и др.).

С.В. Петровым выделены следующие цели и задачи формирования культуры безопасности обучающихся в школе:

- снижение количества происшествий в образовательном учреждении;
- постоянное поддержание интереса к безопасности и охране труда;
- убеждение работников, обучающихся в необходимости мероприятий по безопасности и охране труда;
- воспитание сознательного отношения к безопасности;
- популяризация новых средств обеспечения безопасности;
- внедрение в учебно-воспитательный процесс современных средств охраны труда и безопасности;
- создание на каждом рабочем месте здоровых и безопасных условий труда и учебы [4, 8].

В начальной школе один преподаватель ведет занятие по большинству предметов, и умения, относящиеся к культуре безопасности жизнедеятельности, ученики могут осваивать как на занятиях по курсу «Окружающий мир», так и на уроках, факультативах и в кружках по любым предметам (прежде всего практической направленности) при выполнении отдельных видов заданий. В средней и старшей школе культура безопасности ограничивается только рамками предмета «Основы безопасности жизнедеятельности», «Основы психологии» и в лучшем случае классными часами. То же самое, к сожалению, можно сказать о среднем и высшем профессиональном образовании.

Таким образом, культура человека является сложной структурой, состоящей из многих элементов, каждый из которых относится к определённой сфере деятельности. Понятие «безопасность» относится ко всем сферам деятельности, её обеспечение составляет специфическую область жизнедеятельности человека в целом.

Литература:

1. Бекмуратов М. Р. Формирование культуры безопасности жизнедеятельности у школьников как приоритетная задача государства. – Режим доступа: <https://www.rae.ru/forum2012/275/1635>.
2. Бовкун О. А. Пути формирования культуры безопасности учащихся в средней общеобразовательной школе // Вестник ВГТУ. – 2013. – № 3-2. – Режим доступа:

<http://cyberleninka.ru/article/n/puti-formirovaniya-kultury-bezopasnosti-uchaschihsya-v-sredney-obshcheobrazovatelnoy-shkole> (дата обращения: 09.03.2017).

3. Волков Ю. Г., Добренков В. И. Социология. – Режим доступа: http://society.polbu.ru/volkov_sociology/ch19_ii.html.

4. Гафнер В. В. Опасности социального характера и защита от них: учеб. пособие / В. В. Гафнер, С. В. Петров, Л. И. Забара. – М.: Флинта: Наука, 2012. – 320 с.

5. Ерасов Б. С. Социальная культурология: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2000. – 591 с.

6. Концепция общественной безопасности в Российской Федерации. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/acts/news/19653> Основные виды безопасности // <https://businessman.ru/new-osnovnye-vidy-bezopasnosti.html>.

7. Петров С. В. Обеспечение безопасности образовательного учреждения: учебное пособие / С. В. Петров, П. А. Кисляков. – М.: Русский журнал, 2010. – 260 с.

Развитие прыгучести у юных баскетболистов 12-13 лет

Ключевые слова: прыгучесть, скоростно-силовые способности.

Аннотация. Для повышения уровня проявления прыгучести (скоростно-силовых способностей) разработана программа обучения прыжку в глубину с учетом технико-тактических действий в игре «Баскетбол».

Занятия в секции баскетбола не что иное, как четко организованная и хорошо продуманная система, в которой качественные и количественные характеристики при подготовке детей соответствуют как общим задачам физического воспитания, так и возрастным. Прыгучесть, как двигательное качество, относится скоростно-силовым способностям человека. Показателем значительного развития скоростно-силовой подготовки и как следствие повышение качества технико-тактических действий является хороший прыжок.

Актуальность исследования исходит из необходимости повышения эффективности процесса спортивной тренировки, которая приводит к возрастанию уровня спортивной подготовки за счет использования комплекса специализированных упражнений, которые соответственно направлены на развитие скоростно-силовых способностей детей 12-13 лет, занимающихся баскетболом на внеурочных занятиях в школе.

Суть исследования состоит в том, что есть проблема несоответствия контрольных нормативов скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов, занимающихся баскетболом по программе ДЮСШ и контрольными нормативами детей 12-13 лет, занимающихся по программе «Баскетбол» для внеклассных занятий в школьной секции.

Задача тренера подвести команды под один уровень двигательной подготовленности. Исходя из этой проблемы, мной была разработана и апробирована методика, в которой к основным аспектам занятий были добавлены прыжковые упражнения, выполняемые в комплексе. А так же

прыжок в глубину с предмета 45-50 см высоты с последующим выполнением прыжка в длину, от трех до четырех подходов по 8-10 раз.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей возраста 12-13 лет, занимающихся баскетболом на внеурочных занятиях в школе.

Предмет исследования: методика развитие прыгучести юных баскетболистов 12-13 лет на занятиях школьной секции баскетбола.

Цель исследования было теоретически обосновать и разработать методику развития прыгучести у детей возрастом 12-13 лет, занимающихся баскетболом на внеурочных занятиях в школе.

Практическая значимость исследования заключалась в разработке содержания комплекса специальных упражнений, направленных на совершенствование и развитие прыгучести баскетболистов, в определении условий выбора упражнений и параметров нагрузки в соответствии с основными задачами тренировочного занятия.

Полученные результаты исследования могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе баскетболистов школьной секции.

Организация исследования. Исследование проводилось на основе педагогического эксперимента, на базе школы № 15 и № 22 города Серова, Свердловской области.

В эксперименте принимали участие учащиеся 6-х и 7-х классов в количестве 20 человек (мальчики).

В контрольную группу вошли учащиеся школы № 15 в количестве 10 человек. Занятия проводились три раза в неделю.

В экспериментальную группу вошли учащиеся школы № 22 в количестве 10 человек.

В содержание учебно-тренировочных занятий контрольной группы проходили по общепринятой методике, т.е. включали разнообразные физические упражнения, способствующие обучению элементам игры в баскетбол и развитию двигательных качеств.

Учебно-тренировочные занятия школьников экспериментальной группы проходили также по общепринятой методике, но в отличие от контрольной группы в содержание подготовительной и начало основной части были включены специально разработанные комплексы, направленные на развитие прыгучести.

На первом этапе исследования нами был проведен поисковый эксперимент с целью отбора физических упражнений скоростно-силовой направленности (прыгучести), которые были объединены в комплексы.

В таблице 1 представлены комплексы специальных упражнений, которые были включены в содержание учебно-тренировочного занятия юных баскетболистов экспериментальной группы.

Таблица 1

Варианты специальных упражнений				
№	Упражнение	1	2	3
		дозировка	дозировка	дозировка
1	Прыжки через скамейку	15х3	(10х3)х2	(12х4)х3
2	Прыжки со скакалкой (мин)	1х4	(1х2)х2	(1х4)х4
3	Присед с партнером	6х3	5х4	(6х3)х2
4	Бег с высоким/подн. бедра (м)	10х4	(10х3)х2	(10х3)х4
5	Выпрыг. из полуприседа (раз)	10х3	(10х2)х3	(10х3)х4
6	Прыжки на двух ногах (м)	10х3	(10х3)х2	(10х2)х:
7	Серия беговых упражнений	6х4	(6х4)х2	(6х4)х4
8	Серия прыжковых упражнений	6х3	(6х3)х3	(6х3)х5
9	Спрыгивания (раз)	5х6	(5х6)х4	(5х6)х8
10	Прыжки с подтяг.бедра (раз)	6х10	(6х10)х3	(6х10)х8
11	Прыжки через барьеры (раз)	8х4	(8х4)х3	(8х4)х6

Мы предложили, в содержание программы учебно-тренировочных занятий экспериментальной группы включить такие упражнения как: выполнение прыжков через скамейки левым и правым боком с продвижением вдоль скамеек, толчком двух или одной ноги.

Прыжки со скакалкой на двух и на одной ноге.

Подъем на носки с партнером на плечах, полуприседания на плечах с партнером.

Выпрыгивание из положения полуприседа с доставанием предмета.

Беговые и прыжковые упражнения.

Прыжки в длину с места на двух ногах без остановки на отрезке 10-15 метров.

Серия по 5-7 прыжков, выполнение беговых и прыжковых упражнений на матах, с поднятым вверх бедром доставание опорной ногой до груди в прыжке, прыжки вверх толчком двух ног, при этом нужно коснуться коленями груди. Добавили ударное упражнение прыжок в глубину.

Исходя из задач исследования, все участники эксперимента выполняли тестовые упражнения скоростно-силовой направленности (табл.2).

Таблица 2

Исходные показатели скоростно-силовых качеств
в группах перед началом эксперимента

Группы	Упражнения			
	Бег 20 м (с)	Бег 40 с (м)	Длина с/м (см)	Выпрыгивание (см)
Контрольная	3,94±0,04	148,2±1,75	180,1±3,25	35,1±1,33
Экспериментальная	3,82±0,03*	148,3±2,08	180,1±3,25	35,1±1,33

Сравнивая результаты тестирования школьников контрольной и экспериментальной групп можно сказать, что проявление скоростно-силовых способностей при выполнении тестов не имеют существенных отличий, т.е. все участники эксперимента относительно равны в проявлении скоростно-силовых способностей.

Таблица 3

Сравнительные результаты проявления скоростно-силовых качеств
участниками эксперимента

Группы	Этап	Упражнения			
		Бег 20 м (с)	Бег 40 с (м)	Длина с/м (см)	Выпрыг. (см)
		M±m	M±m	M±m	M±m
Контрольная	до	3,94±0,04	148,2±1,75	180,1±3,25	35,1±1,33
	после	3,73±0,13	154,1±1,08	186,3±2,83	37,3±0,42
Экспериментальная	до	3,82±0,03 *	148,3±2,08	180,1±3,25	35,1±1,33
	после	3,62±0,23	158,4±1,5	192,6±3,5	40,3±1,0

Анализ полученных результатов говорит о том, что при выполнении тестовых упражнений скоростно-силовой направленности имеет место положительная динамика средних результатов, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Из таблицы видно, что средний результат участников контрольной группы при выполнении бега на отрезке 20 м увеличился на 5,2%.

При выполнении этого же теста участниками экспериментальной группы увеличение среднего результата составило 5,3%.

Из таблицы видно, что средний результат участников контрольной группы при выполнении бега за 40 с увеличился на 3,9%.

При выполнении этого же теста участниками экспериментальной группы увеличение среднего результата составило 6,8%.

Из таблицы видно, что средний результат участников контрольной группы при выполнении прыжка в длину с места увеличился на 3,4%.

При выполнении этого же теста участниками экспериментальной группы увеличение среднего результата составило 6,9%.

Из таблицы видно, что средний результат участников контрольной группы при выполнении выпрыгивания вверх увеличился на 5,6%.

При выполнении этого же теста участниками экспериментальной группы увеличение среднего результата составило 14,8 %.

Решение поставленных в работе задач, позволило сделать следующие **выводы**:

1. Анализ научно-методической литературы позволяет утверждать, что проблема развития прыгучести (скоростно-силовых способностей) учащихся школьной спортивной секции баскетбола не достаточно представлена в методической литературе.

2. Методика использования на учебно-тренировочных занятиях школьной секции достаточно эффективна, когда специфические упражнения применяются в четко составленных комплексах и с четкой дозировкой.

3. Эксперимент показал, что несмотря на положительную динамику в тестовых упражнениях скоростно-силовой направленности, предложенная нами методика использования стандартных комплексов, более эффективна.

Предположение гипотезы подтвердило эффективность применяемого нами комплекса упражнений, направленного на развитие прыгучести юных баскетболистов 12-13 лет, занимающихся баскетболом на внеурочных занятиях в школе.

Комплекс упражнений по развитию прыгучести у юных баскетболистов 12-13 лет, применяемый в экспериментальной группе, является эффективным.

Разработаны комплексы физических упражнений, направленные на развитие прыгучести юных баскетболистов 12-13 лет в учебно-тренировочном процессе. Предположение гипотезы подтвердило эффективность применяемого нами комплекса упражнений, направленного на развитие прыгучести юных баскетболистов 12-13 лет.

Литературы.

1. Бабушкин В. З. Подготовка юных баскетболистов. – Киев, 1985. – С. 35-49.
2. Баскетбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 196 с.
3. Башкин С. Г. Уроки по баскетболу. М.: Физкультура и спорт, 1996. – С. 65-67.
4. Грасис А. М. Специальные упражнения баскетболистов [Текст] / А. М. Гразис. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – С. 115-116.
5. Донченко П. И. Баскетбол юным. – Ташкент, 1989. – С. 7-8.
6. Зельдович Т. А. Подготовка юных баскетболистов [Текст]. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 105 с.

Организационные аспекты комплекса ВФСК ГТО

Ключевые слова: ВФСК ГТО.

Комплекс «Готов к труду и обороне» является на сегодняшний день самой популярной, массовой и доступной программой в области физической подготовки и воспитания населения страны. Благодаря данной программе в спорт вовлечена большая часть населения Российской Федерации, а государство поддерживает систему патриотического воспитания.

Для того чтобы подготовиться и выполнить все государственные требования комплекса ГТО, гражданам следует самостоятельно систематически заниматься по программам физического воспитания в образовательных организациях, в учреждениях дополнительного образования или в различных секциях, кружках [2].

Большинство россиян позитивно реагирует на внедрение комплекса, ведь наработанный десятилетиями колоссальный опыт показывает жизнеспособность проекта, максимальную вовлеченность в идею, борьбу за бесценное здоровье граждан.

В большей степени зарождение старых традиций по внедрению комплекса ГТО обусловлено низким уровнем здоровья и благосостояния населения. По данным статистики поколение подростков стало менее сильным, выносливым, стрессоустойчивым и страдает хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, зрения, имеют отклонения опорно-двигательного аппарата и т.д., только лишь половина способна выполнить заданные возрастные нормативы по физической культуре. Причины могут быть различны, например, проблемы в семье или отсутствие установленного оборудования в образовательных организациях. В связи со сложившейся ситуацией разумно вводить гибкие нормативы, которые должны соответствовать уровню физической подготовленности, не стоит завышать данные требования, в целях сохранения жизни человека и его морального настроения. Большинство преподавателей отмечают, что увеличивается число обучающихся, которые предпочита-

ют отсиживаться на скамейке или делать поддельные справки о несоответствующем состоянии здоровья, чем быть вовлеченным в процесс обучения.

На тематику возрождения и развития комплекса ГТО написано достаточно много научно-исследовательских работ, всё чаще звучат доклады на различных конференциях и форумах, одни считают, что внедрение такой программы позволит вновь добиться успешных результатов для страны в целом, а другие видят в этом лишь пустую трату денег формальный подход.

В работах П.А. Виноградова и Ю.В. Окунькова представлено отношение различных групп населения к ВФСК «ГТО» по результатам социологических исследований, а также разработаны научно-обоснованные предложения по формированию позитивного отношения [1].

Выпущено учебно-методическое пособие «ВФСК «ГТО»: документы и методические материалы» под общей редакцией В.Л. Мутко, в нем обозначены нормативные правовые документы, регламентирующие деятельность органов управления физической культуры и спорта [3].

Комплекс ГТО реализуется на добровольной и доступной основе, предполагает личностно-ориентированную направленность, проводится в соответствии с обязательным медицинским осмотром и контролем, в том числе направлен на поддержание здорового образа жизни, а также учитывает региональные особенности и чтит национальные традиции.

Логично утверждать, что для выполнения установленных нормативов понадобятся специально оборудованные площадки и спортивные комплексы для индивидуальных тренировок. Поэтому правительство выделило 27 регионам субсидии из федерального бюджета на строительство и оснащение 45 специальных спортивных объектов [6].

Субсидии выделены в рамках государственной программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 – 2020 годы».

По словам В.В. Путина часть средств, оставшихся в бюджете после проведения Олимпиады в Сочи в 2014 году, распределена на развитие массового спорта в России [4].

По словам Виталия Мутко в большинстве образовательных организаций и средних школ была проведена реконструкция спортивных залов и площадок, предназначенных для занятий физкультурой [7].

Комплекс ГТО это не просто выполнение упражнений и нормативов, это нечто большее, особенная идеология. Получение знака отличия ГТО следует рассматривать как личностное самосовершенствование, получение особых знаний, умений и навыков, при этом, имея огромное желание быть независимым и целеустремленным, а также морально и физически стойким. Очевидно, что получение такого знака является показателем активной жизненной позиции гражданина России, определяет его стремление к здоровому образу жизни и ценностным ориентациям.

В соответствии с этапами реализации комплекса ГТО в 2016 году запускается второй этап осуществления мероприятий данной программы, возрастной аудиторией является с I-VI ступени (школьники, бакалавры, магистры, аспиранты и другие), а также в 21 пилотном регионе проект доступен для трудоспособного населения.

Некоторые обучающиеся задаются вопросом о выполнении нормативов на учебных занятиях по предмету «Физическая культура» в самом образовательном учреждении, но такая организация допустима в специально оборудованных центрах тестирования. Тот, кто не заинтересован в этом, не обязан выполнять нормативы, ведь главный принцип комплекса это добровольное участие.

В случае, когда обучающийся получает отрицательные результаты, то на итоговую оценку аттестации по дисциплине «Физическая культура» это повлиять не может. Выполнить все нормы комплекса в один день не представляется возможным, следует подготовиться в индивидуальном порядке и быть полностью уверенным в себе, так как второго шанса и быть не может, одна попытка при выполнении одного норматива.

В отличие от прошлого запуска системы на сегодняшний день такой процесс является более модернизируемым, ведь любой желающий может на официальном сайте комплекса ГТО задать интересующий его вопрос, получить

своевременный ответ и поддержку, создать личный кабинет и осуществлять систематическое наблюдение своих результатов, а также подробно ознакомиться с историческими данными зарождения комплекса.

На самом деле, процесс представляется несложным и содержит в себе лишь пять шагов для достижения цели: необходимо зарегистрироваться на сайте www.gto.ru, далее заполнить заявку на выполнение норм, после получить медицинский допуск, непосредственно выполнить испытания и дожидаться торжественного вручения знака отличия.

Участникам предложенных испытаний следует знать одно, что в случае, когда один из обязательных видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен именно бронзовый знак, несмотря на то, если остальные были выполнены на серебро или золото.

Одним из приятных бонусов при получении знака отличия является возможность получения дополнительных привилегий (рейтинговых баллов) при поступлении в образовательные организации высшего образования, которая регламентируется Приказом Министерства образования России № 1147 [5].

Для тех, кто уже обучается и имеет золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия, в которой заинтересована большая часть студентов.

В официальном положении ВФСК ГТО указано, что лица, осуществляющие трудовую деятельность, должны быть вовлечены в мероприятия проводимые работодателем, которые в свою очередь связаны с комплексом ГТО. Работодатель в установленном порядке вправе на свое усмотрение поощрять лиц, выполнивших нормативы на соответствующий знак отличия.

Следует отметить, что в условиях конкуренции работодатели вынуждены предложить работникам особый социальный пакет, в котором включена хотя бы частичная или полная компенсация по оплате посещения спортивных залов или фитнес-центров.

Тем самым работодатель реализует меры по улучшению условий и охраны труда, а также предоставляет сотрудникам возможность поддерживать здоровье и принимать участие в спортивных мероприятиях.

У многих возникает вопрос: зачем выполнять нормативы комплекса ГТО, и, каждый ответит по-своему, со своей точки зрения. Одни хотят быть похожи на своих родных, имеющих советский знак отличия, не отставать и продвигать семейные традиции, другие хотят проверить себя на прочность и достичь определенного результата, третьи видят себя лидерами и в учебе, и в спорте. Но всех людей объединяет одно – целеустремленность, вера в себя и непреодолимое желание стать лучше.

Литература:

1. Виноградов П. А., Окуньков В. Е. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований) [Электронный ресурс] / П. А. Виноградов, В. Е. Окуньков. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=6985.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // Официальный сайт. – Режим доступа: <http://www.gto.ru>.
3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы [Электронный ресурс] / под ред. В. Л. Мутко. – Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=69805.
4. ГТО – нормативы. Готов к труду и обороне [Электронный ресурс] / А. Князев // Официальный сайт ФБ.ру. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/139139/gto---normativyi-gotov-k-trudu-i-oborone>.
5. Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры [Электронный ресурс]: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 октября 2015 г. № 1147 // Гарант: информационно-правовое обеспечение. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/71238710/>.
6. Регионам Большого Урала выделяют деньги на развитие спорта [Электронный ресурс] / Н. Калинина // Официальный сайт службы новостей URA.ru. – Режим доступа: <http://ura.ru/news/1052246034>.
7. России надо подкачаться [Электронный ресурс] / А. Громов // Официальный сайт Газета.ru. – Режим доступа: <https://www.gazeta.ru/social/2015/10/06/7797233.shtml>.

**Подвижные игры в системе физического развития
младших школьников как средство подготовки
к выполнению норм ВФСК ГТО**

***Ключевые слова:** система физического развития, средство подготовки, ВФСК ГТО*

Актуальность. Среди большого количества средств физического воспитания упражнения и подвижные игры специалисты считают универсальным, многогранным и незаменимым средством укрепления здоровья младших школьников. В играх в непринужденной, легкой и занимательной форме используются естественные движения для человека. Об этом в своих работах говорили врачи, психологи, физиологи и многие специалисты по физическому воспитанию.

Включение в программу начальной школы подвижных игр по физическому воспитанию, прежде всего, обусловило тем, что подвижная игра становится средством и методом физического воспитания.

С 1 сентября 2014 г. в стране введен Российской Федерации физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), как программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Среди большого количества средств, в подготовке и выполнению норм ГТО, подвижные игры, по мнению большинства специалистов, являются средством подготовки младших школьников к выполнению норм ГТО, т.к. система ГТО является основой здоровья и физического развития и двигательной активности в начальной школе.

Анализ литературы, наш практический опыт работы в начальной школе позволяет отметить, что применение подвижных игр на уроках физической культуры является не только проблемой, но и актуальным направлением в работе учителя физической культуры в начальной школе.

Все вышесказанное позволило не только обозначить **проблему**, как поиск и применение подвижных игр в подготовке младших школьников к выполнению норм ГТО, но и провести исследование.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс физического воспитания младших школьников.

Предмет исследования – методика использования подвижных игр, как средство подготовки младших школьников к выполнению норм комплекса ФВСК ГТО.

Цель исследования – повысить уровень развития физических качеств младших школьников для подготовки к выполнению ВФСК ГТО.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме.
2. Разработка комплекса подвижных игр направленных на подготовку младших школьников к выполнению норм ВФСК ГТО.
3. Проанализировать динамику физического развития у младших школьников при выполнении норм комплекса ГТО с использованием подвижных игр.

Гипотеза исследования – для повышения двигательной активности младших школьников предполагается необходимость подбора подвижных игр с учетом их содержания, методов и форм организации на уроках физической культуры.

Практическая значимость исследования:

1. Разработана и апробирована методика проведения уроков подвижных игр во втором классе, может быть использована во всех классах начального звена школы № 132 г. Екатеринбурга.
2. Результаты исследования могут быть адресованы учителям физической культуры других общеобразовательных учреждений.
3. Мне, как специалисту, проведенное исследование позволило по-другому взглянуть на процесс школьного физического образования.

Организация исследования.

В исследованиях принимали участие учащиеся вторых классов МАОУ СОШ № 132 г. Екатеринбурга.

В эксперименте приняли участие девочки и мальчики вторых классов.

Все участники эксперимента имели основную медицинскую группу и не имели противопоказаний для занятий физическими упражнениями.

Материальные условия школы № 132 отвечают требованиям для проведения уроков физической культуры.

Учащиеся 2 «а» класса в количестве 20 школьников составили контрольную группу (10 девочек и 10 мальчиков). Уроки физической культуры в этом классе проходили по общепринятой методике, согласно учебной программе.

Школьники 2 «б» класса в количестве 20 человек (10 девочек и 10 мальчиков) составили экспериментальную группу. Уроки физической культуры в этом классе, которые проходили по общепринятой методике, в отличие от контрольного класса включали специально разработанные подвижные игры с учетом содержания требований комплекса ГТО.

Подвижные игры и игровые упражнения в экспериментальном классе выполнялись в конце подготовительной и начале основной части урока физической культуры. Время выполнения комплексов составило 10-15 минут урока. При разработке комплексов учитывалась двигательная активность школьников при проведении подвижной игры и игровых упражнений, а также направленность локомоторного содержания комплекса ГТО.

Результаты основного эксперимента. В конце учебного года все участники эксперимента участвовали в соревновании по выполнению норм ВФСР ГТО.

Таблица 1

Результаты выполнения норм Комплекса ГТО (девочки)

Упражнение	№	Контрольный класс			Экспериментальный класс		
		Золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
Бег 30м (с)	10	1	1	4	2	3	3
Бег 1000м (мин)	10	10	0	0	10	0	0
Метание в цель (раз)	10	1	1	3	2	7	1
Подтягивание (раз)	10	2	7	1	2	7	1
Наклон (см)	10	2	1	7	2	7	1
Прыжок в длину (см)	10	1	2	7	1	7	2

Из таблицы видно, что при выполнении бега на 30 м девочки контрольного класса имели 1 результат норматива золотого значка, 1 серебряного и 4 бронзового.

В экспериментальном классе при выполнении этого же упражнения были получены следующие результаты: 2 золота, 3 серебра и 3 бронзы.

При выполнении бега на выносливость (1000 м) все участницы эксперимента смогли выполнить норматив золотого значка.

При выполнении упражнения метание мяча в цель участницы эксперимента имели следующие результаты:

контрольная группа – по одному результату золотого и серебряного значка, три результата бронзового значка. При этом 5 участниц не смогли выполнить норматив;

экспериментальный класс – все участницы выполнили норматив: золотого значка 2 человека, серебряного – 7 человек и одна девочка выполнила норматив бронзового значка.

При выполнении упражнения подтягивания на низкой перекладине видно, что девочки контрольного класса смогли все выполнить норматив комплекса и получили: 2 золота, 7 серебро и 1 бронзу.

Такой же результат выполнения этого же теста был и девочек экспериментального класса.

При выполнении упражнения на гибкость (наклон вперед вниз) видно, что все участницы контрольной и экспериментальной группы успешно выполнили норматив.

Все участницы эксперимента справились с выполнением скоростно-силового упражнения (прыжок в длину):

контрольный класс: золото – 1, серебро – 2, бронза – 7;

экспериментальный класс: золото – 1, серебро – 7, бронза – 2.

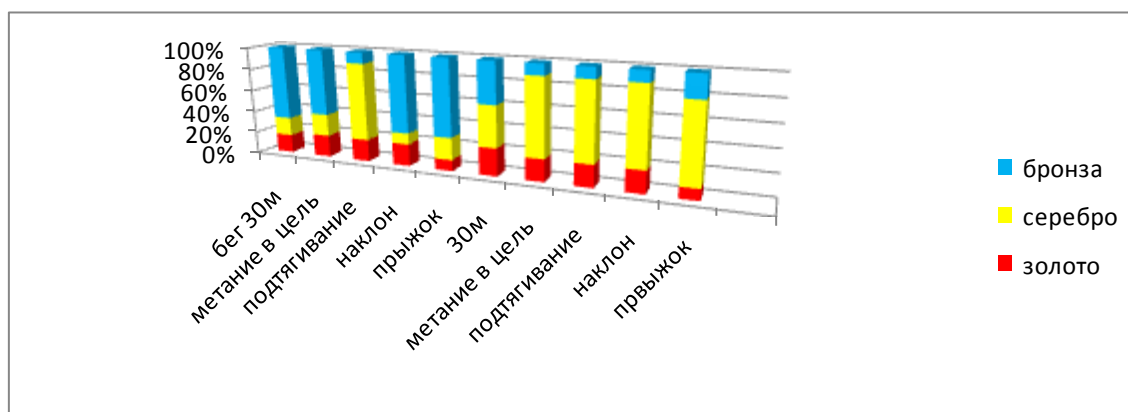


Рис. 1. Результаты выполнения норм Комплекса ГТО – девочки

В таблице 6 представлены результаты выполнения нормативов комплекса ГТО мальчиками, участниками эксперимента.

Таблица 2

Результаты выполнения норм Комплекса ГТО – мальчики

Упражнение	№	Контрольный класс			Экспериментальный класс		
		Золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
Бег 30м (с)	10	3	2	1	5	4	1
Бег 1000 м (мин)	10	10	0	0	10	0	0
Метание в цель (раз)	10	3	2	1	3	2	1
Подтягивание (раз)	10	3	5	2	3	5	2
Наклон (см)	10	1	6	0	1	6	3
Прыжок в длину (см)	10	1	6	0	1	6	3

Из таблицы видно, что при выполнении бега на 30 м мальчики контрольного класса имели 3 результата норматива золотого значка, 2 серебряного и 1 бронзового.

В экспериментальном классе при выполнении этого же упражнения были получены следующие результаты: 5 золота, 4 серебра и 1 бронза.

При выполнении бега на выносливость (1000 м) все участники эксперимента смогли выполнить норматив золотого значка.

При выполнении упражнения метание мяча в цель мальчики, участники эксперимента, имели следующие результаты:

контрольная группа – 3 результата золотого, 2 серебряного и 1 результата бронзового значка;

экспериментальный класс – все мальчики выполнили норматив – 3 результата золотого, 2 серебряного и 1 результата бронзового значка.

При выполнении упражнения подтягивания на перекладине мальчики контрольной и экспериментальной группы успешно справились нормативом комплекса (золото – 3, серебро – 5, бронза – 2).

При выполнении упражнения на гибкость (наклон вперед вниз) видно, что не все мальчики контрольной группы могли выполнить норматив в этом упражнении: только 7 участников справились (золото – 1, серебро – 6).

В свою очередь мальчики экспериментальной группы успешно выполнили норматив этого упражнения: золото – 1, серебро – 6, бронза 3.

Из таблицы видно, что только 7 мальчиков смогли выполнить норматив в скоростно-силовом упражнении (прыжок в длину): золото – 1, серебро – 6.

Что касается мальчиков экспериментальной группы, то норматив в этом же упражнении выполнили все, показав при этом: 1 результат золотого значка, 6 результатов серебряного и 3 бронзового знака.

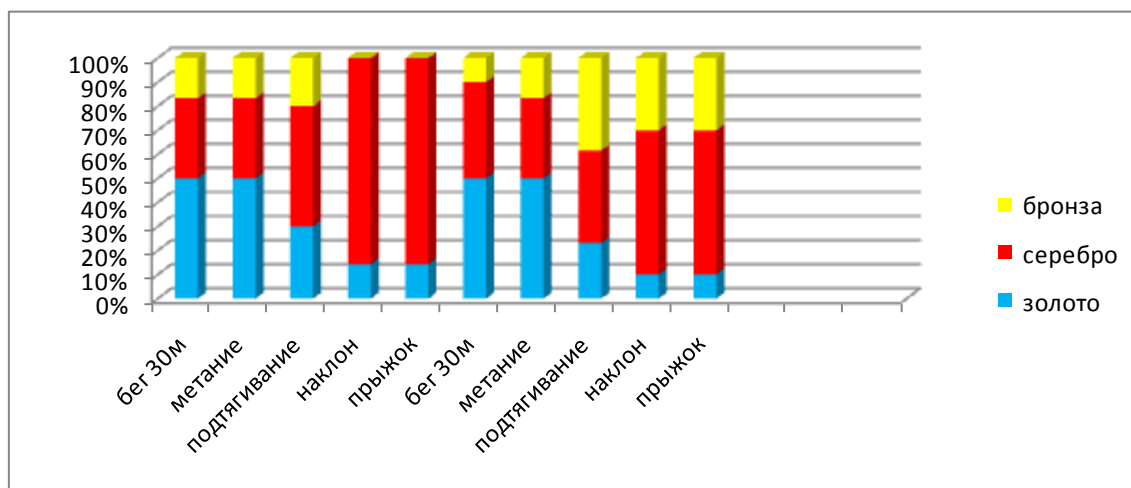


Рис. 2. Результаты сдачи норм Комплекса ГТО мальчики

Наш практический опыт, полученный в результате педагогического эксперимента, в знакомстве с опытом других учителей, позволяет говорить об основном, на наш взгляд, противоречии в проведении школьного урока и его целевой направленности. Это противоречие состоит в том, что:

во-первых, сама организация урока требует коренной перестройки;

во-вторых, исследования в плане использования наиболее эффективных средств, для обучения двигательным навыкам и развития двигательных способностей школьников;

в-третьих, шире использовать подвижные игры, как в системе физического развития младших школьников, так и в подготовки младших школьников к выполнениям норм ВФСК ГТО.

Наблюдения и анализ уроков физической культуры в общеобразовательной школе, позволяют утверждать, что большинство учителей физической культуры используют авторские программы, которые позволяют существенно повысить

владение элементами школьного программного материала по лыжной подготовке, сделать урок физической культуры интересным и запоминающимся.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие **выводы**.

1. В результате анализа литературы и методических рекомендаций выявлена, теоретически обоснованная и научно доказанная необходимость совершенствования преподавания подвижных игр на уроках физической культуры в школьной программе по физическому воспитанию.

2. Результаты эксперимента показали, что процесс физического воспитания в школе № 132 г. Екатеринбурга опирается на творческую инициативу учителей физической культуры, которые постоянно совершенствуют проведение уроков физической культуры.

3. Внедрение модифицированной методики обучения двигательным действиям и само проведение подвижных игр оказывает положительное влияние не только на развитие двигательных качеств младших школьников (12%), но и на их подготовку для успешной сдачи норм Комплекса ГТО.

Литература:

1. Антропова М. В. Учебная нагрузка остается доминирующим фактором риска для здоровья учащихся начальных классов [Текст] / М. В. Антропова, Л. М. Кузнецова. – М., 2002. – 144 с.
2. Былеева Л. В. Подвижные игры [Текст]: учебн. пособие для ин-тов физической культуры / Л. В. Былеева, И. М. Коротков, В. Г. Яковлев. – 4-е изд., перераб. и дополн. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 208 с.
3. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников [Текст] / А. А. Гужаловский. – М., 2002 – 88 с.
4. Жуков М. Н. Подвижные игры [Текст] / М. Н. Жуков. – М., 2002. – 300 с.
5. Ломейко В. Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры в I-X классах [Текст] / В. Ф. Ломейко. – М., 1990. – 128 с.
6. Тарасова Т. А. Контроль физического состояния детей младшего школьного возраста [Текст]: метод. рекомендации / Т. А. Тарасова. – М.: Сфера, 2005. – 186 с.
7. Тимофеева Е. А. Подвижные игры с детьми младшего школьного возраста. [Текст] / Е. А. Тимофеева. – М., 2009. – 230 с.
8. Физическая культура. Программа для начальной школы [Текст] / сост. А. П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2007. – 146 с.

**Физическое развитие и двигательная подготовленность
учащихся 2-х классов школы № 132 г. Екатеринбурга**

Ключевые слова: *физическое развитие, двигательная подготовленность.*

Актуальность. Реализация реформы общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся, ее характер и масштабность требуют значительного времени. На ближайшие годы первостепенным является совершенствование действующих форм школьной физической культуры, повышение их эффективности, организационного уровня и результативности всех составляющих программу компонентов.

Опрос школьников позволяет говорить и о том, что большинство учащихся находятся в полном неведении о состоянии своего физического здоровья.

Так, например, свой рост и вес знают лишь 25,0% школьников. Показатели ЖЕЛ и силы кисти не помнит никто, а пульс в покое знают лишь 48,4% учащихся, притом, что измерение этих показателей проводится почти на каждом уроке.

Цель исследования – экспериментально проверить эффективность организацию и проведение мониторинга физического развития в условиях общеобразовательной школы.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Обосновать необходимость проведения мониторинга физического развития и двигательной подготовленности учащихся 2-х классов МАОУ СОШ № 132.
2. Экспериментально определить уровень физического развития и двигательной подготовленности в период обучения учащихся 2-х классов.

В эксперименте (проведение мониторинга) приняли участие девочки и мальчики шестых классов: 2-го «а» и 2-го «б».

Всего в исследовании приняло участие 40 школьников (20 девочек и 20 мальчиков). Все участники эксперимента имели основную медицинскую группу.

Обучение в этих классах по предмету «Физическая культура» осуществлялось по экспериментальной программе (авторская программа) учителя первой педагогической категории Плюсниной Светланы Владимировны.

Исходя из задач исследования, на первом и третьем этапах исследования было проведено обследование физического развития (анализ медицинских карт) участников эксперимента.

Полученные данные подверглись математической обработке, что позволило определить уровни физического развития всех школьников (девочек и мальчиков) sixth классов, принимавших участие в исследовании.

Показатели физического развития девочек вторых классов, участвующих в эксперименте, приведены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели физического развития девочек,
участниц эксперимента

Показатели	Контрольный класс				Экспериментальный класс			
	n	до	после	%	n	до	после	%
Длина тела (см)	10	129,7±1,1	131,9±1,1	2,2	10	128,5±1,2	130,9±1,2	1,8
Масса тела (кг)	10	29,7±0,8	31,7±0,9	6,3	10	27,8±1,3	29,6±1,2	6,1
ЖЕЛ (л)	10	2,1±0,04	2,2±0,1	7,8	10	1,9±0,1	2,1±0,1	8,8
Динам-я (кг)	10	17,6±0,5	18,9±0,5	6,8	10	16,5±0,3	18±0,3	8,3

Из таблицы видно, что наблюдается положительная динамика у всех участниц эксперимента.

Так, средняя величина длины тела (рост) у девочек контрольного класса за период исследования увеличился на 2,2%.

Что касается длины тела участниц экспериментального класса, то показатели роста увеличились на 1,8% (рис.1).

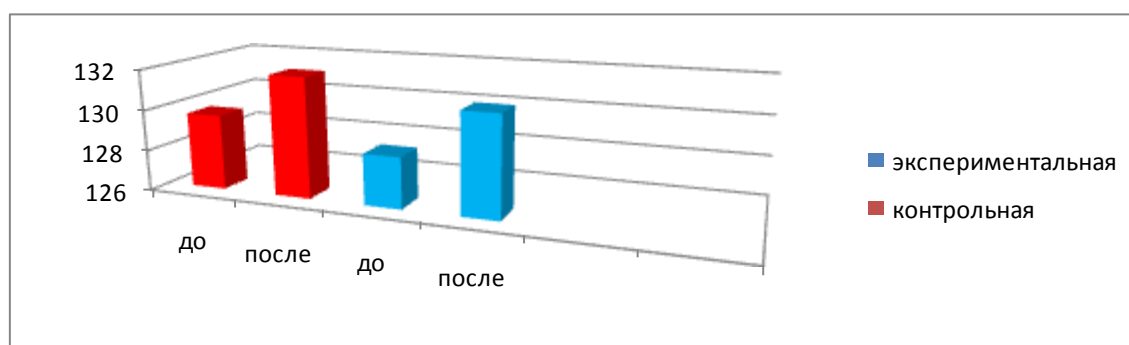


Рис. 1. Показатели длины тела девочек 2-х классов

Из таблицы видно, что средний показатель массы тела участниц эксперимента – контрольной группы за период эксперимента увеличился на 6,3%. при первом обследовании составил 29,7 кг. При повторном обследовании – 31,7 кг. Средний показатель массы тела участниц эксперимента – экспериментальной группы увеличился на 6,1% (рис. 2).

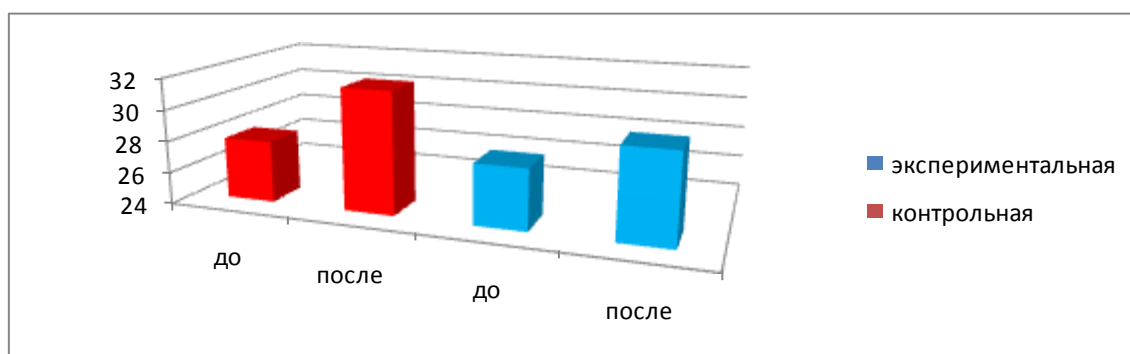


Рис. 2. Показатели массы тела девочки 2-х классов

Из таблицы можно наблюдать увеличение показателя жизненной емкости легких (ЖЕЛ): в контрольной группе на 10%, в экспериментальной на 8,8% (рис. 3).

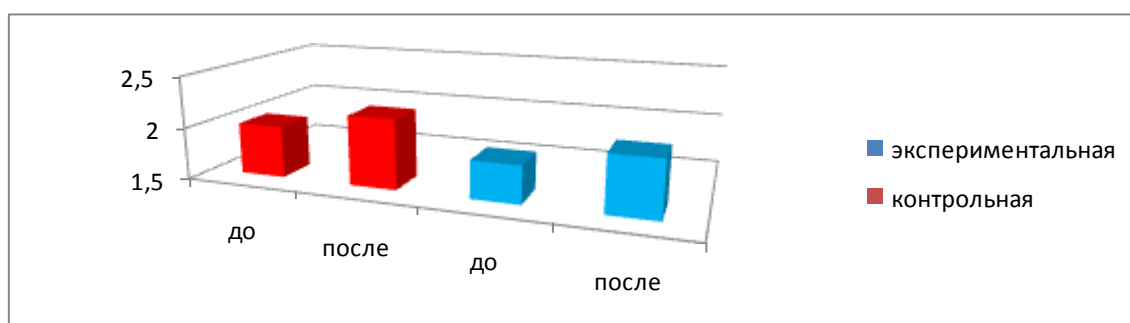


Рис. 3. Показатели ЖЕЛ девочек 2-х классов

При обследовании динамометрии кисти правой руки в контрольном классе средний показатель участниц эксперимента в конце года увеличился на 6,8%. Увеличение среднего показателя в этом тесте участниц экспериментальной группы составило 8,3% (рис. 4).

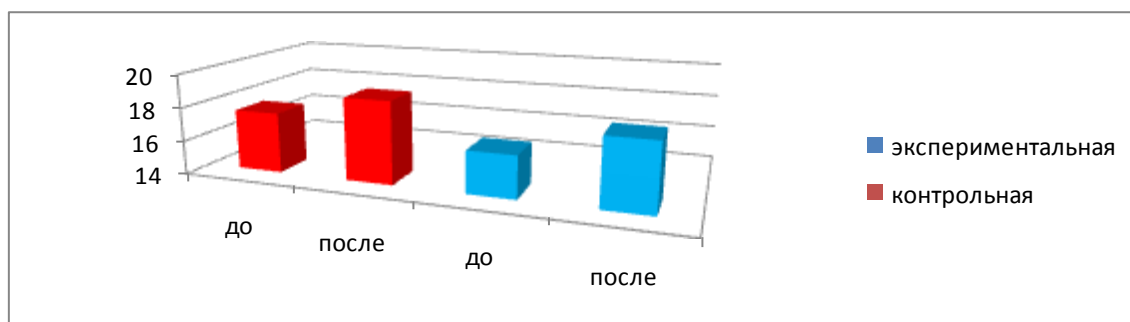


Рис. 4. Показатели динамометрии кисти девочек 2-х классов

Полученные данные обследования физического развития девочек вторых классов школы № 132 города Екатеринбурга, позволяют говорить о том, что по уровню физического развития они соответствуют девочкам этого же возраста (по данным других исследователей В.И. Лях, Л.А. Семенов, Б.В. Сермеев).

В таблице 2 представлены данные физического развития мальчиков вторых классов в начале и в конце учебного года.

Таблица 2

Показатели физического развития мальчиков,
участников эксперимента

Показатели	Контрольный класс				Экспериментальный класс			
	п	до	после	%	п	До	после	%
Длина тела (см)	10	128,4±1,7	131,9±1,6	2,7	10	126,2±1,5	128,5±1,4	1,8
Масса тела (кг)	10	27,9±1,5	29,9±1,6	6,0	10	27,9±1,4	30±1,4	7,5
ЖЕЛ (л)	10	1,9±0,01	2,1±0,01	6,2	10	1,9±,01	2,2±0,03	11,1
Дин-я (кг)	10	19,5±0,5	20,9±0,5	7,1	10	17,5±0,4	19,5±0,4	11,4

Из таблицы видно, что у всех мальчиков второго класса, которые участвовали в эксперименте, так же наблюдается положительная динамика в физическом развитии.

Так, за период эксперимента у школьников контрольного класса увеличение длины тела произошло на 2,7%, рост мальчиков экспериментального класса увеличился на 1,8% (рис. 5).

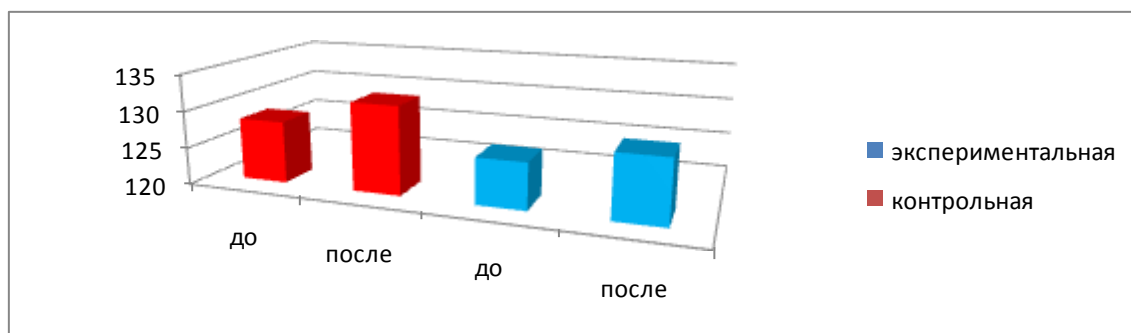


Рис. 5. Показатели длины тела мальчиков 2-х классов

Из таблицы видно, что средний показатель массы тела школьников контрольного и экспериментального класса за год увеличился соответственно на 6,0% и 7,5% (рис. 6).

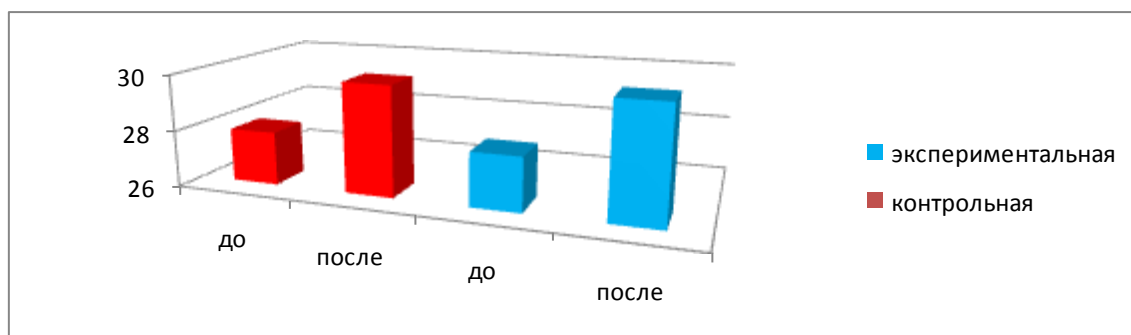


Рис. 6. Показатели массы тела мальчиков 2-х классов

Из таблицы можно наблюдать положительную динамику и в показателях жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Так, если средний показатель в контрольном классе увеличился на 6,2%, то в экспериментальном классе увеличение произошло на 11,1% (рис. 7).

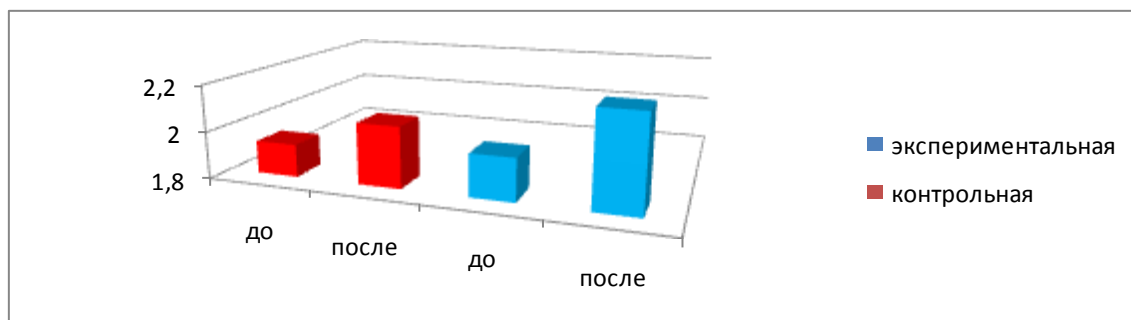


Рис. 7. Показатели ЖЕЛ мальчиков 2-х классов

Так, если при обследовании динамометрии правой кисти участников контрольного класса показало увеличение среднего результата на 7,1%, то в экспериментальном классе средний показатель увеличился на 11,4% (рис. 8).

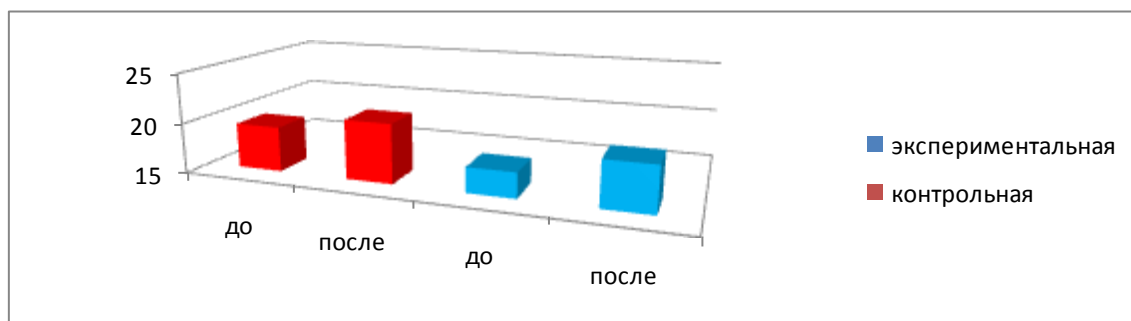


Рис. 8. Показатели динамометрии кисти мальчиков 2-х классов

Полученные данные обследования физического развития учеников вторых классов школы № 132 города Екатеринбурга, позволяют говорить о том, что по уровню физического развития они соответствуют мальчикам этого возраста (по данным других исследователей В.И. Лях, Л.А. Семенов, Б.В. Сермеев).

Одной из задач исследования было определение уровня двигательной подготовленности участников эксперимента.

Что касается показателей двигательной подготовленности школьников вторых классов, то эти результаты были получены в результате педагогического тестирования, проведенного в начале и в конце учебного года.

Полученные данные позволили не только представить уровни двигательной подготовленности учащихся вторых классов, но и провести анализ состояния двигательной подготовленности в каждом из классов, которые приняли участие в мониторинге (табл. 3-4).

Таблица 3

Данные двигательной подготовленности девочек 2-х классов

Показатели	Контрольный класс				Экспериментальный класс			
	n	до	после	%	n	до	после	%
Бег 30 м(с)	10	6,8±0,2	6,6±0,1	3,0	10	6,7±0,1	6,4±0,1	4,5
Бег 1000м (с)	10	7,3±0,2	7,1±0,2	2,8	10	7,0±0,1	6,8±0,1	2,9
Длина с/м (см)	10	120,2±0,4	125,7±0,4	4,5	10	117,3±2,3	121,1±2,1	3,2
Наклон (см)	10	2,7±0,2	3,5±0,1	29,6	10	2,5±0,2	3,2±0,2	28,0

Из таблицы 3 видно, что при выполнении теста на быстроту (бег 30 м), участниками контрольного класса (бег 30 м), средний показатель времени пробега дистанции улучшился на 3,0%, в экспериментальном классе это улучшение составило 4,5% (рис. 9).

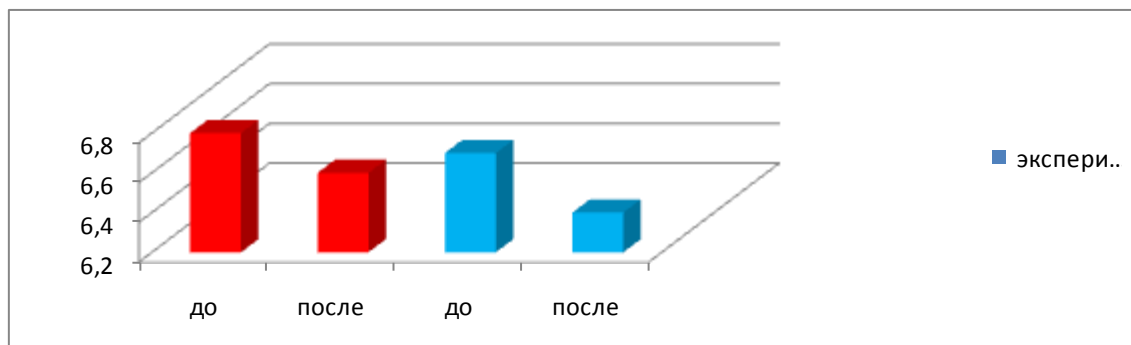


Рис. 9. Показатели двигательной подготовленности девочек в беге на 30м

Из таблицы также видно, что при выполнении упражнения на выносливость (бег 1000 м) средние результаты девочек контрольного и экспериментального классов улучшились соответственно на 2,8% и 2,9%. (рис. 10).

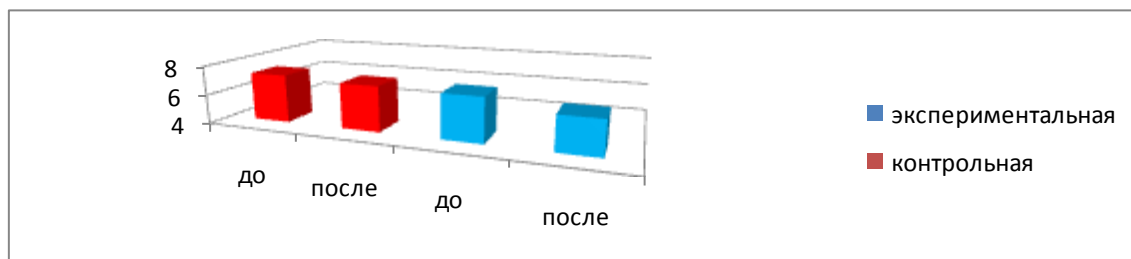


Рис. 10. Показатели двигательной подготовленности девочек в беге на 1000 м

Что касается сравнения средних показателей при выполнении прыжка в длину с места, то девочки контрольного класса имели лучший показатель, который составил 4,5%, у школьниц экспериментального класса улучшение составило 3,% (рис.11).

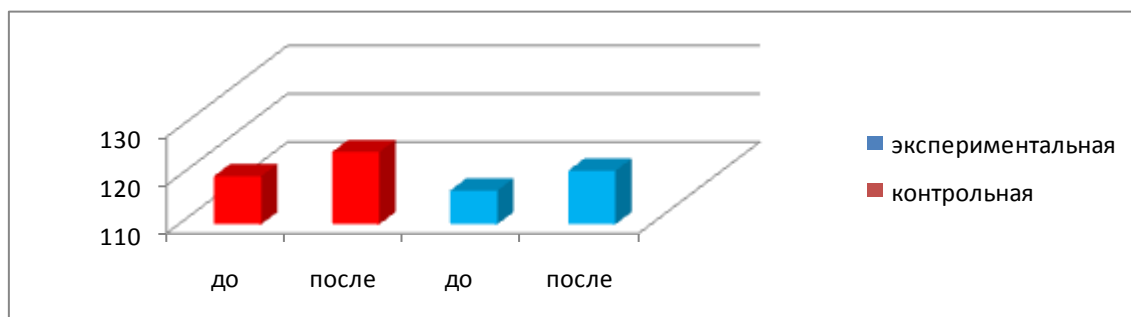


Рис. 11. Показатели скоростно-силовых качеств девочек в прыжке в длину с места

Данные, полученные при выполнении упражнения на гибкость (наклон вперед вниз), позволяют говорить о том, что в этом возрасте наблюдается существенная динамика.

Так, средний показатель при выполнении этого теста у девочек контрольного класса улучшился на 29,6%, в экспериментальном классе показатели улучшились на 28,0% (рис. 12).

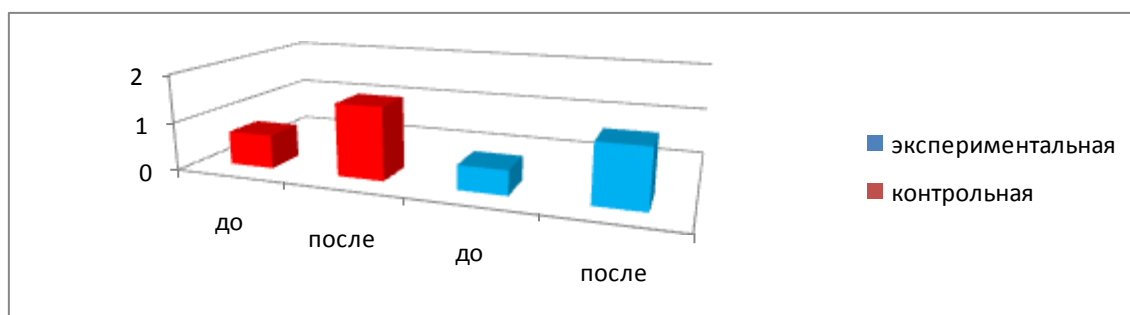


Рис. 12. Показатели проявления гибкости девочек 2-х классов

Полученные данные педагогического тестирования двигательной подготовленности учащихся вторых классов школы № 132 г. Екатеринбурга, позволяют говорить о том, что по уровню развития двигательных качеств (двигательной подготовленности) они соответствуют своим сверстникам, и соответствуют данным других исследователей (В.И. Лях, Л.А. Семенов, Б.В. Сермеев).

Таблица 4

Данные двигательной подготовленности мальчиков 2-х классов

Показатели	Контрольный класс				Экспериментальный класс			
	n	до	после	%	n	до	после	%
Бег 30 м (с)	10	6,6±0,3	6,4±0,3	3,1	10	6,3±0,2	6,2±0,1	1,6
Бег 1000 м (с)	10	6,3±0,2	6,1±0,2	3,2	10	6,4±0,1	6,2±0,1	3,2
Длина с/м (см)	10	125,3±4,2	129,4±3,9	3,2	10	119,5±3,3	122,5±2,8	2,5
Наклон (см)	10	1,4±0,2	1,8±0,3	28,5	10	1,4±0,2	1,8±0,2	28,5

Из таблицы 4 видно, что при выполнении теста на быстроту (бег 30 м), средний результат мальчиков контрольного класса улучшился на 3,1%, в контрольном классе увеличение составило 1,6% (рис. 13).

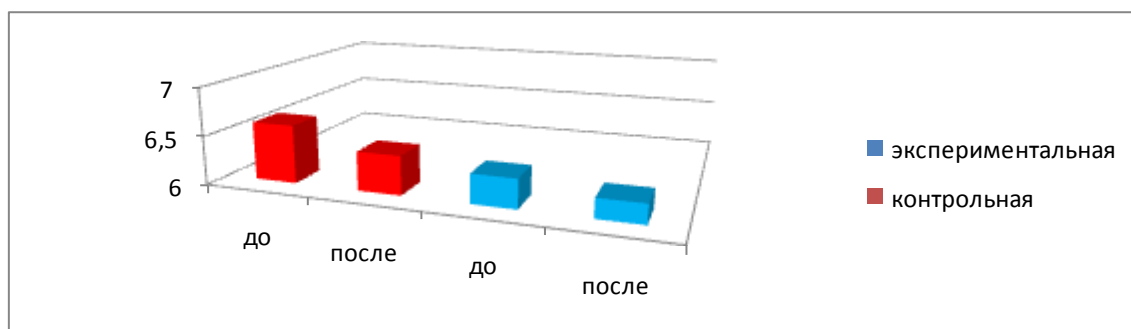


Рис.13. Показатели двигательной подготовленности мальчиков в беге на 30 метров

Из таблицы также видно, что средние результаты мальчиков (контрольный и экспериментальный класс) улучшились на 3,2% (рис. 14).

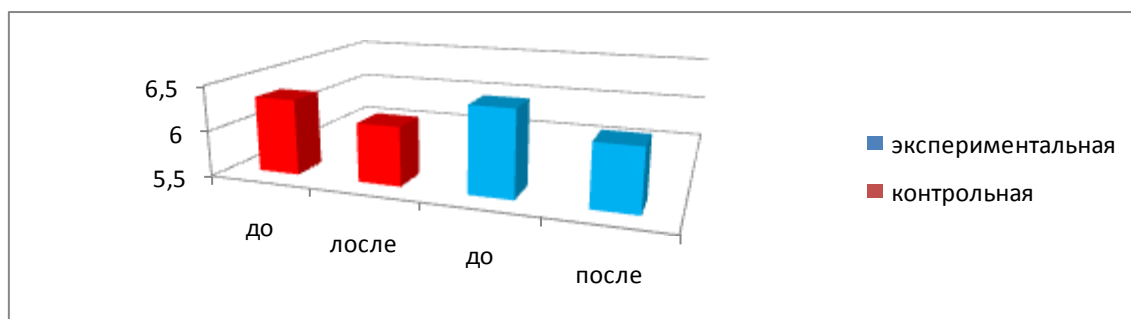


Рис. 14. Показатели двигательной подготовленности мальчиков в беге на 1000 метров

Из таблицы видно, что при выполнении скоростно-силового упражнения (прыжок в длину с места), средний результат, показанный участниками контрольного класса, был несколько выше (3,2%), чем у мальчиков экспериментального класса (25%) (рис. 15).

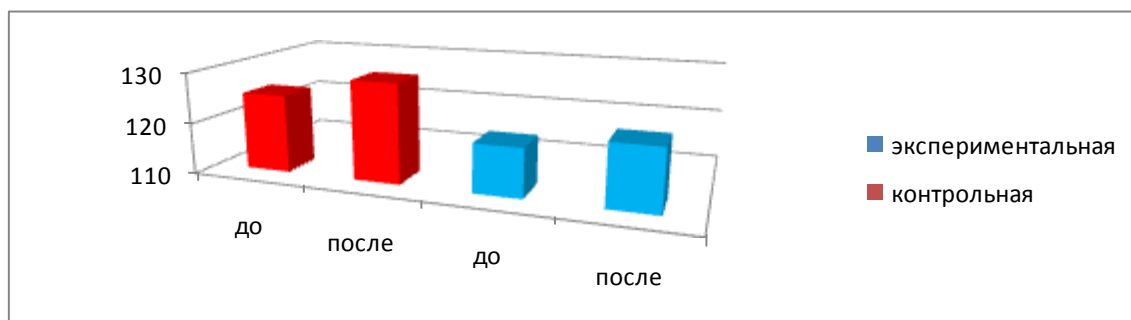


Рис. 15. Показатели скоростно-силовых качеств мальчиков 2-х классов

Данные, полученные при выполнении наклона участниками эксперимента контрольного класса, позволило говорить о том, что младший школьный возраст благоприятен для развития гибкости.

Так, в контрольном и экспериментальном классе средний показатель при выполнении наклона вперед улучшился, в конце года на 28,5% (рис. 16).

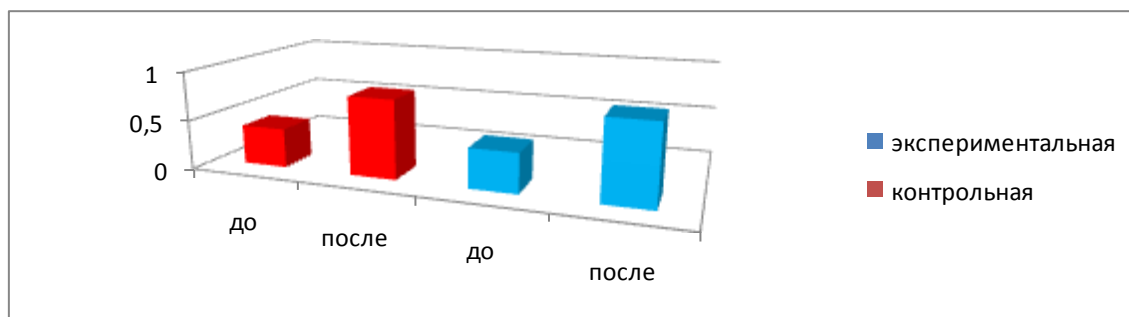


Рис. 16. Показатели гибкости мальчиков 2-х классов

Полученные данные педагогического тестирования двигательной подготовленности учащихся вторых классов школы № 132 г. Екатеринбурга, позволяют говорить о том, что по уровню развития двигательных качеств (двигательной подготовленности) они соответствуют своим сверстникам, и соответствуют данным других исследователей (В.И. Лях, Л.А. Семенов, Б.В. Сермеев).

Наше исследование не исчерпывает своей полноты рассматриваемой проблемы. Дальнейшее ее решение может быть продолжено в следующих направлениях:

- разработка авторских программ по физическому воспитанию учащихся МКОУ СОШ № 132;
- исследование управленческого аспекта в реализации результатов мониторинга состояния физического здоровья и двигательной подготовленности школьников;
- изучение возможностей взаимодействия семьи учащегося школы и образовательного учреждения.

Проведенное исследование позволило сделать следующие **выводы**.

1. В планирование учебной работы по физическому воспитанию должен входить оценка физического развития и двигательной подготовленности школьников, с целью осуществлять контроль за физическим развитием и двигательной подготовленностью.

2. Шире использовать домашние задания и индивидуальную работу учеников на уроках физической культуры.

Литература:

1. Андрюхина Т. В. Организация и проведение мониторинга физического здоровья школьников [Текст] / Т. В. Андрюхина. – Екатеринбург: УрГППУ, 2005. – 226 с.
2. Антропова М. В. Физическое развитие состояния здоровья учащихся [Текст] / М. В. Антропова. – М.: Педагогика, 2001. – 184 с.
3. Егорова Л. А. Мониторинг учебных возможностей младших школьников [Текст]: / Л. А. Егорова, Н. В. Калинина // Народное образ. – 2000. – № 9. – С. 198-203.
4. Семенов Л. А. Состояние физического воспитания учащихся в Свердловской области и перспективы его совершенствования [Текст] / Л. А. Семенов // Образование и наука. – 2000. – № 2 (4). – С. 97-104.
5. Сермеев Б. В. Определение физической подготовленности школьников [Текст]: учебное пособие / Б. В. Сермеев. – М.: Педагогика, 1993. – 357 с.

**Методика подготовки женщин 30 – 39 лет к выполнению норм
ВФСК ГТО**

Ключевые слова: методика, женщины, ВФСК ГТО.

Аннотация. Существует 3 категории женщин для которых выполнение норм ВФСК ГТО необходимо в их профессиональной деятельности – служащие в силовых структурах. Заниматься традиционными видами спорта тяжело, а с помощью средств фитнес – индустрии мы увеличиваем физическую подготовку женщин.

Проблема исследования состоит в отсутствии грамотной и эффективной методики подготовки для сдачи норм ВФСК ГТО женщин 30 – 39 лет.

Объектом исследования является процесс организации физической подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО женщин 30 – 39 лет.

Предметом исследования является методика подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО женщин 30 – 39 лет.

Целью исследования является подготовить к выполнению норм сдачи ВФСК ГТО 7 ступени женщин 30 – 39 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать методику подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО 7 ступени женщин 30 – 39 лет.
3. Экспериментально доказать эффективность предложенной методики, направленной на сдачу норм ВФСК ГТО 7 ступени женщин 30 – 39 лет.

Гипотеза состоит в предположении, что методика подготовки к выполнению норм ВФСК ГТО окажется эффективной. За счет применения тренажерных устройств увеличит уровень физической подготовленности женщин 30 – 39 лет.

Научная новизна представлена использованием средств фитнес – индустрии для выполнения нормативов комплекса ВФСК ГТО 7 ступени женщин 30 – 39 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось на основе педагогического эксперимента в спортивном клубе «Весна» г. Талицы Свердловской области в период с августа 2016 года по март 2017 года.

На первом этапе (июнь – август 2016 г.) анализировалась специальная литература, изучались исследования специалистов по данному вопросу. Были проведены тесты, направленные на измерение уровня физической подготовки женщин посредством статистики сдачи нормативов ВФСК ГТО женщин 30 – 39 лет, работающих в силовых структурах.

Было выявлено, что большой процент не сдачи по таким нормативам, как бег на длинную дистанцию 2км и прыжок в длину с места.

На втором этапе был разработан план тренировочной работы для подготовки сдачи норм ГТО на 6 месяцев (сентябрь 2016г. – февраль 2017г.)

В эксперименте приняли участие 20 женщин, работающих в силовых структурах – это служащие МВД г. Талицы, возраст которых составил от 30 до 35 лет. Занятия проводились 3 раза в неделю в тренажерном зале. Основной формой работы являлись тренировочные занятия в тренажерном зале. Экспериментальным фактором в ходе 6-месячного исследования являлась подготовка к выполнению норм ГТО посредством тренажерных устройств. Все испытуемые были разделены на две группы, контрольная и экспериментальная (по 10 человек в каждой).

Контрольная группа занималась подготовкой к сдаче нормативов по методике в данном подразделении. Учебно-тренировочные занятия контрольной группы включали в себя такие виды упражнений, как:

- бег на длинную дистанцию
- приседания

Упражнения в контрольной группе были направлены на развитие выносливости, силы ног.

Экспериментальная методика занятий отличалась тем, что вся подготовка проводилась в спортивном клубе и включала в себя упражнения на развитие выносливости, и на развитие силы ног женщин, посредством тренажерных устройств.

На третьем этапе (март – апрель 2017 года) проведено тестирование, как в контрольной, так и в экспериментальной группах.

Полученные данные обрабатывались математико-статистическими методами – t – критерием Стьюдента, анализировались, формулировались выводы и заключение.

Результаты исследования и их обсуждение. При анализе силовой подготовленности экспериментальной группы (табл. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов.

Таблица 1

Показатели скоростно-силовой подготовленности в группах						
Тест	Контрольная		%	Экспериментальная		%
	октябрь	апрель		октябрь	апрель	
	$M \pm m$	$M \pm m$		$M \pm m$	$M \pm m$	
Длину с/м (см)	$176,3 \pm 0,8$	$177,2 \pm 0,6$	0,5	$178,3 \pm 0,6$	$182,6 \pm 0,7$	2,4

Оценивая полученные данные экспериментальной группы по силовой подготовленности, было выявлено достоверное увеличение показателей в тесте «Прыжок в длину с места».

Рассматривая полученные данные контрольной группы, было выявлено незначительное увеличение результатов: в тесте «Прыжок в длину с места» прирост составил 0,75 см.

Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем достоверное увеличение результатов в тестах «Прыжок в длину с места», поэтому можно предположить, что методика экспериментальной группы оказывает более эффективное влияние на развитие силы ног, чем методика, предложенная в данном подразделении.

При анализе показателя выносливости экспериментальной группы (табл. 2) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов.

Таблица 2

Тест	Контрольная		%	Экспериментальная		%
	октябрь	апрель		октябрь	апрель	
	$M \pm m$	$M \pm m$		$M \pm m$	$M \pm m$	
Бег 2 км (мин)	12,3 \pm 0,1	12,1 \pm 0,1	1,7	12,4 \pm 0,6	12,0 \pm 0,7	3,3

Оценивая полученные данные выносливости экспериментальной группы, было выявлено достоверное увеличение показателя в тесте «Бег на 2 км».

Рассматривая полученные данные контрольной группы, было выявлено незначительное улучшение результатов: в контрольной группе на 1,7%, в экспериментальной на 3,3%.

Анализ литературных данных и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие **выводы**:

1. Анализ научно-методической литературы показал, что в возрасте 30 - 39 лет женщинам сложнее готовиться к сдаче нормативов ГТО традиционными методами подготовки, поэтому следует использовать тренировочные программы с использованием тренажерных устройств.

2. Разработанная методика занятия, направленная на подготовку к сдаче норм ГТО женщин 30 – 39 лет экспериментальной группы, включала следующие особенности:

- использовались беговые тренажерные устройства;
- использовались упражнения силовой направленности;

3. Доказана эффективность предложенной методики, направленной на выполнение норм комплекса ВФСК ГТО женщин 30-39 лет экспериментальной группы.

Литература:

1. Аулик И. А. Как определить тренированность спортсмена [Текст] / И.А. Аулик. – М., 2000. – 74 с.
2. Бутин И. М. Развитие физических способностей [Текст] / И. М. Бутин, А. Д. Викулов. – М., 2002. – 250 с.
3. Волков Н. И. О биологических основах спортивной тренировки [Текст] / Н. И. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 156 с.
4. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю. Д. Железняк, В. К. Петров. – М., 2005. – 92 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Наука, 2004. – 352 с.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
И СПОРТА**

Сайт факультета физической культуры: [http:// ifk.uspu.ru](http://ifk.uspu.ru)
e-mail: ifk@uspu.ru

Уральский государственный педагогический университет.
620017 Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26.
E-mail: uspu@uspu.me